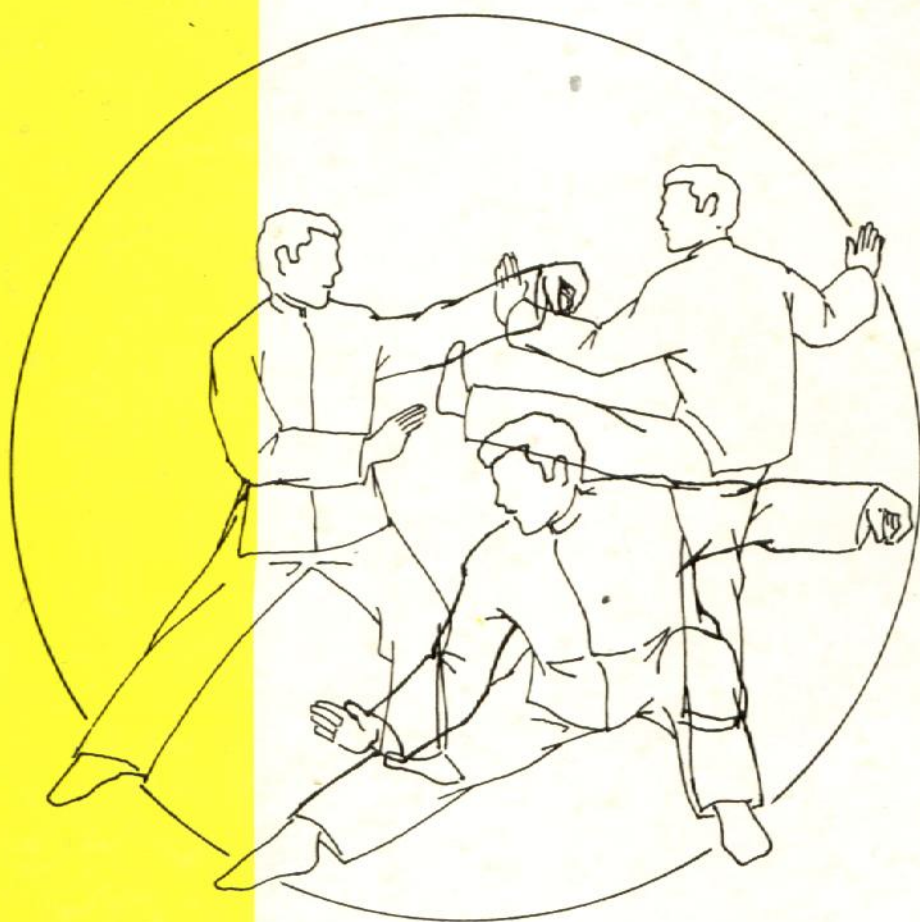


ȘERBAN DERLOGEA



TAIJIQUAN

CALEA PERFECȚIUNII

ȘERBAN DERLOGEA

TAIJIQUAN

CALEA PERFECȚIUNII

**EDITURA APIMONDIA
BUCUREȘTI 1994**

Avertisment:

Cititorul care încearcă să practice exercițiile și indicațiile din această carte este prevenit că unele din ele i-ar putea dăuna. Și aceasta nu din cauza exercițiilor sau sfaturilor în sine — care au fost verificate pe pielea autorului — ci din cauza modului de aplicare a lor. De aceea se recomandă cititorului să se sfătuiască cu un medic sau cu un instructor de Taijiquan înainte de a se apuca să practice. O carte cu sfaturi de sănătate nu poate înlocui consultarea cu un om priceput!

Mulțumiri:

La realizarea cărții au participat (adeseori fără să știe): Angela MIHAI, Nora CULDA, Dan POPA, Nicolae BIALOKUR, Petre GRINDEANU, Ion BENEĂ, Liliana BECEA, Ștefania TIMIȘ, Ambasada R.P. Chineze la București, membrii familiei mele, parteneri de Tuishou, numeroși elevi — care, prin fapte și vorbe m-au ajutat să scriu cartea. Știu că mulțumirile mele, oricât de sincere, nu pot decît să completeze satisfacția ce le-a dat-o fapta bună săvîrșită fără premeditare.

Ilustrațiile și coperta realizate de Șerban ROMAN

*Toate drepturile aparțin autorului
Desene adaptate după „China Sports“*

Editura APIMONDIA
ISBN 2-85-707-072

1. Taijiquan — o picătură din înțelepciunea chinezească

1.1. Introducere

„Omul cu minte tace. Cel ce știe, nu vorbește; cel ce vorbește, nu știe.” Iată o expresie a înțelepciunii chinezești, numai aparent o altă variantă a binecunoscutei nouă zicale: „tăcerea e de aur” — căci nu se știe cine este turnătorul! Sub acest nume înțelegem, în sens mai larg, pe cel ce folosește în scopuri necurate informația primită.

Am fost și mai sîntem încă bolnavi de frică. Ca urmare, ne văităm, tăcem, ne ferim, așteptăm. Iar timpul zboară.

Mulți deplîng slaba calitate a celor din jur, însă nu fac nimic concret pentru a-i ridica. Toți așteaptă fie o minune de la Dumnezeu, fie vreun ajutor din străinătate, prin care semenii noștri să devină mai harnici, mai bine crescuți, mai echilibrați, mai prevăzători, mai eficienți, mai competitivi. Și prea puțini oameni capabili pun piciorul în prag, să le spună celor din jur că greșesc sau să le arate ce să facă spre a nu mai greși. Iar românii greșesc, în continuare, cu înconștiență, bătînd pasul pe loc, în timp ce lumea din vecini sau din alte părți merge cu pași mari înainte, fie că asta îi duce spre Europa și standardele civilizației contemporane, fie că pașii înseamnă doar creșterea nivelului de trai.

„Neștiința înseamnă slăbiciune.” Cum să fie însă oamenii tari, dacă sînt ignoranți, in-

culți, neinformați, needucați? Dacă în timpul ultimei jumătăți de secol li s-au băgat în cap imbecilități politice, minciuni și hoții, în loc de cultură adevărată și educație corectă? Iar mai nou, libertatea se materializează în vorbe goale din partea multora și în abținere sau izolare din partea tocmai a acelor care ar putea să arate, să conducă? Oare cum s-ar putea drege, chiar și parțial, situația în care trăim și pe care cu toții — măcar o dată în consens — o considerăm nenorocită?

Problema îndreptării purtării oamenilor nu e nouă, ba dimpotrivă, a preocupat și va continua să preocupe pe mulți, de aici și de oriunde. Creșterea populației și aglomerarea locuitorilor în orașe din ce în ce mai mari impun cerințe noi comportamentului uman, evident altele decît acelea necesare la sate sau în cazul unei populații cu densitate slabă. Pe de o parte aglomerarea stresează individul, pe de altă parte îi solicită o purtare și un autocontrol pentru care mulți oameni nu sînt pregătiți. Cred că una dintre mai multele soluții de remediere cunoscute — care nu se exclud, ba chiar se sprijină una pe alta — este și studierea temeinică a experienței bune a altora, studiu făcut „cu burta pe carte”. De cînd e lumea, oamenii „cu scaun la cap” au căutat să afle adevărurile și regulile care le-au ușurat celorlalți reușita, indiferent dacă scopul activității era procurarea hranei

sau a banilor, că era vorba de apărarea împotriva dușmanilor sau de scrierea poeziilor.

Deși dintotdeauna viața oamenilor a fost grea — chiar dacă literatura sau legendele pretind că „înainte era mai bine” — vremurile actuale au încă o trăsătură ce o îngreunează și mai mult: viteza mare cu care se petrec schimbările. Această particularitate influențează puternic purtarea oamenilor aflați mereu în stare de surpriză, cerându-le un efort de adaptare pe care mulți nu-l pot suporta. Sînt numeroși aceia care s-au trezit, datorită marilor și rapidelor schimbări sociale și economice, pe de o parte cu responsabilități (la serviciu, în familie, în societate), iar pe de alta cu libertăți (de comportare, de exprimare, de deplasare) pentru care nu erau nici dispuși nici pregătiți. Popoarele s-au angrenat cu sau fără voia lor într-o cursă sufocantă, care va fi cîștigată de cei mai informați, mai calmi, mai raționali, mai harnici, mai conștienți de situație, pînă la urmă de cei mai sănătoși. Iar cursa nu este numai între națiuni ci și între oamenii aceleiași țări, ba chiar și ai aceleiași localități.

Iată, de exemplu, succesul economic al unor țări asiatice. După binecunoscutul „miracol” al „dragonului” japonez, acum se vorbește mereu despre „tigrii asiatici”: Coreea de Sud, Singapore, Taiwan, dar și despre realizările Chinei, care-și hrănește pe saturete miliardul (și ceva peste) de locuitori. Dar cum am putea noi să ne purtăm ca niște chinezi, sau ca niște coreeni, sau ca niște japonezi? Faptul că ei muncesc din greu și se mulțumesc cu puțin nu mai este o noutate, dar nici nu explică în întregime performanțele lor de învidiat. Care să fie deci secretul acestor popoare?

Este bine stabilit faptul că evoluția umanității a fost influențată în mod decisiv de patru gînditori antici: Buddha, Confucius, Socrate, și Cristos. Dar cîți oameni obișnuiți din jurul nostru mai cunosc cîte ceva despre aceste învățături, după zeci de ani de materialism și marxism îndobitocitor? Relațiile noastre economice cu „dragonii” și cu „tigrii asiatici” ar fi desigur mai fructuoase dacă oamenii implicați în crearea sau desfășurarea acestor legături vor avea cunoștințele necesare și pentru o înțelegere spirituală cu partenerii lor, dacă ei vor putea să comunice pe aceeași lungime de undă. Se acceptă acum ideea că există o influență reciprocă între activitatea economică și cea spirituală; unii sociologi chiar consideră că pînă nu dispare haosul spiritual din mintea oamenilor nu poate fi vorba nici de o economie sănătoasă.

În știința și tehnica modernă a apărut relativ recent noțiunea de participare și de gîn-

dire „holistică”, adică totală (de la cuvîntul grecesc *haios* — tot, întreg). Este vorba de folosirea tuturor resurselor disponibile pentru atingerea unui scop, iar pe de altă parte și de *renunțarea* — pentru moment — la orice alte preocupări sau scopuri. Aceasta este o dovadă de maturitate, căci orice meseriaș bun și ambițios, din orice domeniu de activitate, ajunge în cele din urmă să redescopere acest principiu, care-i asigură succesul. Spre a descoperi secretele „lucrului bine făcut”, prin care meseriașul devine „artist” sau „maestru” în meseria lui, nu este nevoie decît de dorință, voință și timp. Din cauză că oamenii nu sînt identici și nu au toți același potențial, timpul necesar ca să devină maestru este diferit de la un om la altul; dar calea este liberă și deschisă pentru toți. Rezultă că secretul reușitei orientalilor constă într-o participare complexă și totală, cu toată ființa (cu tot sufletul), la activitatea efectuată.

Însă cîți oameni sînt oare în stare să participe total, fără reținere, să se concentreze asupra unei acțiuni astfel încît să uite somnul sau mîncarea, să ignore zgomotul, să-și negligeze chiar familia? Destul de puțini dintre cei pe care-i cunoaștem și, desigur, puțini din oricare populație. De aceea există mulți meseriași, dar puțini Maeștri.

La orientalii amintiți mai înainte, respectul față de „lucrul bine făcut” este mult mai răspîndit, iar pentru realizarea lui s-a creat un sistem adecvat de educație a maselor. Această educație se bazează și pe o istorie și pe o cultură specifice. Densitatea mare a populației, lipsa resurselor naturale, cataclismele frecvente au modelat în timp caracterul oamenilor, obișnuindu-i cu lupta permanentă pentru supraviețuire, nu numai pentru condiții mai bune de trai. Diferența de atitudine între un om care luptă să nu moară și altul care vrea doar să mănînce ceva mai bine este evidentă și esențială. Orientalii au învățat că orice greșală se plătește cu viața. Lecția este aspră, dar rezultatele se văd. Numai perfecțiunea asigură supraviețuirea — asta au învățat ei și asta fac.

Printre metodele de educație specifice orientalilor se numără și Artele lor marțiale. Ignoranții de pretutindeni au „înțeles” că artele marțiale ar fi doar tehnici eficiente de bătaie. Nici nu-i de mirare, căci pe de o parte mulțimea adesea înțelege greșit și nici nu se străduiește să vadă dincolo de aparențe, iar pe de altă parte nici orientalii nu s-au prea grăbit să împărtășească altora adevăratele lor secrete. „Sensul profund al lucrurilor, iată ce trebuie descoperit. Nu vă uitați la nori, priviți Cerul!” sau, mai pe românește, „priviți pădurea, nu copacii!”.

La noi informațiile au ajuns și s-au răspândit chiar mai greu decât la alții. Românii li s-a „dat” și li s-a arătat ceea ce era mai rău la străini — pentru a-i menține proști și deci ușor de jumulit. Lucrurile și obiceiurile bune au fost importate de, și pentru, cercuri restrânse de oameni, egoiști, fricoși, „fanarioți” în gândire, nefiind accesibile maselor. La noi, de exemplu, toți copiii „învață” matematică; dar popoarele avansate n-au fost ridicate de matematică ci de o altă educație, una de bază, prin care se însușește atitudinea corectă față de muncă și viață. Este vorba despre cei 7 ani de acasă, de respectul celor 10 porunci biblice, de responsabilitate și patriotism. Designul, tehnologia avansată sau marketingul, ca să amintim doar câteva din gogorițele importate la noi cu surle și trîmbețe pentru salvarea națiunii, sînt în realitate doar niște scule ca multe altele. Succesul în viață se bazează nu pe scule, deși nici ele nu sînt de neglijat, cît pe muncă, pe creativitate, pe cinste, pe responsabilitate — și pe acestea nu le importă nimeni, pentru că nici nu pot fi importate, ci trebuie să ni le facem singuri.

Nenorocirea este însă că la noi nimeni nu lămurește lumea, că nimeni nu precizează ce este important și ce e derizoriu, lăsîndu-i și uneori chiar îndemnîndu-i pe oameni să alerge după himere.

Convingerea „gratuită” dar din păcate foarte răspîndită a multora că ei sînt mai buni ca alții, sau că „ai noștri” sînt cei mai „deștepți” din lume, se bazează pe criterii de apreciere subiectivă, alese unilateral, pe care alții nici nu le iau în considerare. Criteriile or fi bune aici, acum, uneori; dar alte nații au alte criterii, la fel de subiective, conform cărora ai lor ies „cei mai buni”. Dacă însă am sta să facem comparații obiective, pe baza acelor criterii ce sînt acceptate de toată lumea, am da peste cu totul alte rezultate. Oare cum ne plasăm noi față de alții în materie de cinste, de punctualitate, de productivitate, de toleranță, de respect reciproc, de ordine, de disciplină, de curățenie, de perseverență? Să privim adevărul în față și să tragem concluzii corecte, nu să trăim cu iluzii și cu trufie inconștientă sau — mai rău — cu impresia că nu mai e nevoie să facem ceva, întrucît toate problemele se vor rezolva de la sine, datorită „valorii” noastre înnăscute (nu dobîndite prin muncă, studiu etc.).

Se vînd cărți ca „Horoscopul chinezesc”, care te învață să „stai” așteptînd să-ți pice din cer bogăția sau fericirea; dar nu se scriu cărți și nu se pisează ideea că numai dacă „produci” ceva util poți să-ți cîștigi o pîine, că numai dacă te străduiești și faci mișcare

vei fi sănătos, iar nu înghițind pilule și trăind nechibzuit. Oamenii noștri au fost învățați să stea, să privească, să comenteze, să fure, să chiulească, să mintă, și natura, iar mai recent statul comunist, le-a dat totuși suficient de mîncare. Le va fi greu să se dezvețe de nărvurile acestea și s-o ia pe drumul „tigrilor asiatici”, dar nu există altă soluție. Iar pentru această schimbare a macazului existenței este nevoie ca fiecare să învețe noul mod de purtare și de gândire, folosind poate și vreuna din metodele de educație și de autoeducație care au dat rezultate bune la alții. „A privi în direcția bună este începutul deșteptării”.

Astfel de metode educative sînt, cum am mai spus, și *Artele marțiale orientale*. Dintre acestea unele sînt mai ușor accesibile, altele mai greu. Pentru ca o învățătură de acest fel să fie folositoare cît mai multor oameni, ea trebuie să poată fi practică de tineri și vîrstnici, de ambele sexe, să nu necesite echipamente costisitoare. Exemple grăitoare în acest sens sînt, printre altele, *Taijiquan*-ul chinezesc sau *Aikido*-ul japonez. Ele educă mintea prin intermediul corpului și se bazează pe ideea că „bătaia e ruptă din rai”. Educația se bazează pe reflexe condiționate, pe greșeli și pe consecințele lor. „Bătaia” dată cu capul limpede, fără furie, este un mijloc pedagogic excelent, indiferent de afirmațiile demagogilor. Degeaba îi spui unui copil sau chiar unui om mare: fii cinstit; fii atent; nu căsca gura; fii respectuos — și cîte alte sfaturi minunate. Dar ia să simți pe pielea lui prețul minciunii, al neglijenței, al obrazniciei; nu-i mai dă mîna să repete așa repede greșeala. Căci „învățătura care intră numai pe urechi sau ochi este ca un prînz mîncat în vis”. Învățătura trebuie să ajungă în corp, în *Dantian*, pentru a avea siguranța însușirii ei.

Taiji înseamnă pe chinezește: suprem; ultima limită; marele început și sfîrșit. Acest cuvînt are un înțeles filozofic complicat, pe care vom încerca să-l deslușim în Cap. 3. **Quan** înseamnă: pumn, box, luptă cu pumnii. Putem deci să traducem *Taiji Quan* drept „boxul măiestriei supreme” sau „metoda de luptă bazată pe teoria marelui început și sfîrșit”. Am ales o traducere mai liberă: „Calea Perfecțiunii”, datorită ideii de bază a acestei învățăture, căutarea mișcării perfecte. Practicarea acestei arte marțiale imprimă elevului atitudinea de a căuta mereu să realizeze mișcarea cea mai eficientă de apărare, care se constată a fi totodată și cea mai frumoasă și cea mai economicoasă, — cu alte cuvinte — cea perfectă. Pe lîngă o sănătate și o condiție fizică de invidiat, rezultatul învățării *Taijiquan*-ului este și atitudinea instinctivă de căutare a perfecțiunii în orice altă activitate,

de exemplu: în muncă, în relațiile cu ceilalți oameni, în distracție sau odihnă.

Oricât ar părea de ciudat, consider subiectul acestei cărți de o importanță majoră pentru societatea noastră. *Taijiquan* este o metodă chinezească de educație și de sănătate pentru toți: tineri sau bătrâni, femei și bărbați, muncitori cu mâinile sau cu capul, șefi sau subordonați. Valoarea ei deosebită a fost verificată practic pe milioane de oameni, sute de ani — deci este mult mai bună pentru noi decât comunismul, care s-a aplicat la oameni fără a fi fost în prealabil testat pe animale de laborator.

Calea Perfecțiunii este o metodă de educație integrală, totodată și pentru minte și pentru corp. Prin aceasta ea va fi greu accesibilă celor care suferă de șmecherie și lene. Cu șmecheria ei rezolvă problemele intelectuale (în fond, e vorba tot de un chiul), iar lenea se manifestă prin oroarea de efort fizic. La noi, chiar bruma de terenuri și săli de sport ce există — incomparabil mai puține decât prin alte părți — sînt aproape goale. Sînt pline, în schimb, tribunele stadioanelor și scaunele din fața televizoarelor, în care tot românul „face” sport. Părinții nu fac mișcare, copiii învățată de la părinți, ciclul sedentarismului — cu toate consecințele sale catastrofale, unele chiar nepercepute, — se repetă la nesfîrșit. Și ne mai mirăm de numărul mare al bolnavilor de toate bolile, al divorțurilor, al bețivilor, al crimelor, de numărul mic al nașterilor, al premiilor Nobel acordate românilor, de fuga „creierelor”, de conflictele interetnice, de murdăria de pe străzi și de lipsa de mîncare sau căldură, de cîte altele. Oare toate acestea sînt de la Dumnezeu sau or fi din vina străinilor, ori a unui destin național-social nenorocit? Dacă stăm să judecăm drept, într-o țară avînd resursele României, toate belelele ni se datorează exclusiv nouă; ne facem răul cu mîna și cu mintea noastră cea nechibzuită, cu fudulia și cu lenea.

Taijiquan ne ajută să scăpăm și de lene, și de fudulie, și de șmecherie, și de boli, și de răutate, și de frică; aproape că este un „leac miraculos”. Singura condiție este să-l practici; efectul său nu ți-l poate nici dăruî nici vinde altcineva. Calea *Taiji* satisface condițiile cerute unei metode ideale de educație și sănătate populară: asigură dezvoltarea fizică multilaterală; mișcările au un înțeles, un sens, fiind procedee de luptă; practicarea sa nu necesită nici spațiu mare, nici echipamente scumpe; poate fi făcut în grup sau individual, în casă sau în parc.

Afară de faptul că este în același timp un mijloc terapeutic, un sistem de educație fizică și o metodă de luptă, *Taijiquan* mai face

parte și din familia exercițiilor de **Qigong** — Stăpînirea *Qi*-ului, a bioenergiei interne. În cadrul artelor marțiale *Qi*-ul este considerat un element firesc, însă mult perturbat de factorii specifici vieții moderne. Astfel de influențe dăunătoare provoacă de ex.: tendința de a împărți ființa omenească în corp, minte și suflet (adică a lua în considerație o acțiune musculară fără a o lega de cerințele și motivarea interioară); tendința spre un raționalism excesiv (o cucerire a umanității din ultimele milenii, dar care ne înstrăinează de starea naturală, firească); condițiile de viață (factori de igienă și de alimentație) care se inspiră din concepții greșite asupra legăturii dintre om și natură. Îndrumarea blîndă, dar fermă și permanentă, a unui învățător, chiar dacă sînt folosite diverse metode de lucru, îl poate duce pe elev spre valorificarea energiei sale interne — mai întîi pentru foloasele artei respective, dar ulterior și într-un sens mai general. Tocmai acest proces de transformare internă constituie marele secret și scopul principal al *Taijiquan*-ului. „Calea Perfecțiunii” urmărește dobîndirea controlului asupra circulației *Qi*-ului — în interiorul și în exteriorul corpului. Prin acest aspect, ea se înrudește cu *Yoga*, cu *Aikido*, cu budhismul *Zen* și cu credințele religioase. Se înrudește, dar nu se confundă cu ele. *Taijiquan* este o parte din tezaurul culturii și civilizației chineze, o expresie a înțelepciunii chinezești în acțiune.

Vom încerca să înțelegem în paginile următoare ce este, pe ce se bazează, cum se face, de unde vine, ce vrea *Taijiquan*-ul. Este o încercare grea, dar efortul merită să fie făcut căci:

„Știința înseamnă putere” sau „ai carte, ai parte”.

Această convingere m-a făcut să-mi iau inima în dinți și s-o pornesc pe un drum greu, al cărui capăt nu-l cunosc, dar sper să-l aflăm împreună. A scrie o carte, fie chiar și numai despre o picătură a acestui ocean care este înțelepciunea chinezească, poate părea o dovadă de naivitate. Cineva spunea că „a dori să explici înțelepciunea chinezească este la fel cu dorința de a prinde o săgeată în zbor”. Sînt convins însă că slabele mele cunoștințe reprezintă totuși mult față de neștiința celorlalți și că străduința mea poate fi de folos.

Aș dori să arăt că puținul pe care-l știu despre *Taijiquan* l-am dobîndit prin muncă grea, dar plăcută și mai ales folositoare, cu corpul și cu mintea. Eu nu fac decât să transmit altora ceea ce am aflat și înțeles de la creatorii și maeștrii Artei, cu care am avut ocazia să vin în contact direct sau indirect.

Norocul meu — pe care adeseori omul și-l face singur — a fost să pot citi unele cărți excelente pe această temă, scrise de Maeștrii pe care îi reamintesc cu recunoștință în bibliografie. Dar *Taijiquan* nu poate fi învățat din cărți, el poate fi preluat numai prin contact direct de la cineva care „știe”, la fel cum de Paști lumînarea nu se aprinde cu chibritul ci se ia „lumina” de la preotul care, la rîndul său, o are de Sus. Învățătorii mei, cei care au pus sămînța pe care eu am cultivat-o, au fost: profesorul Roland Habersetzer din Franța, iar mai de aproape prietenii Florin Deleanu și Cezar Culda. Lor le mulțumesc și sper că încercarea mea de răspîndire a Artei să nu-i dezamăgească. *Last but not least*, trebuie să-mi arăt recunoștința față de revista „China Sports”, a cărei rubrică permanentă „Învăță singur *Wushu*” m-a ajutat să cunosc și să pătrund în tot felul de cotloane ale Căii Perfecțiunii, prin articolele scrise de marii maeștri de azi, din țara în care s-a născut *Taijiquan*.

Deci, să pornim la drum!

1.2. La ce servește practicarea *Taijiquan*-ului?

În străinătate apar numeroase cărți și se spun multe vorbe despre foloasele *Taijiquan*-ului pentru dezvoltarea Qi-ului sau despre valoarea sa practică de Artă marțială. Dar din păcate aceste aspecte sînt rareori puse în practică de către elevi și rămîn un subiect de discuții sterile, abstracte. Majoritatea practicanților actuali urmăresc doar îmbunătățirea sănătății. Toate calitățile atribuite *Taijiquan*-ului sînt adevărate. Varietatea de motive pentru care oameni de tot felul se apucă să practice *Taijiquan* subliniază alt aspect important: antrenamentul poate fi făcut cu diverse grade de efort, iar rezultatele date de aceste veritabile moduri diferite de practicare sînt la fel de variate ca și diversitatea de atitudini ale elevilor.

Din punct de vedere terapeutic nu există nici un dubiu că exercițiile *Taijiquan* micșorează efortul cardiovascular și măresc oxigenarea organismului la orice om cu un grad normal de răbdare și atenție, deși nu acesta este scopul lor principal. Ba chiar acesta ar fi doar unul din numeroasele cîștiguri secundare ale unui antrenament serios, dintre care mai enumerăm cîteva:

a) Putere fizică mai mare — rezultată ca urmare a circulației mai mari a Qi-ului prin corp, a forței mai mari în picioare și în zona inferioară a trunchiului, a reducerii cererii de oxigen;

b) Rezistență fizică mai mare — rezultată din utilizarea mai eficientă a oxigenului în-

spirat și din reeducarea corpului pentru a folosi mai eficient mușchii, prin reducerea la minimul strict necesar a numărului de mușchi implicați într-o anumită mișcare;

c) Control mai bun al stărilor emoționale — obținut prin coborîrea energiei din Centrul emoțional (amplasat în piept) spre Centrul corpului (*Dantian*) din abdomenul inferior, micșorînd astfel cantitatea de energie disponibilă pentru reacții emotive. Această nouă posibilitate de control amplifică toate celelalte efecte favorabile amintite;

d) O mai bună stăpînire și o vigoare mai mare a activității sexuale, care decurg dintr-o percepție mai deplină a zonei pelviene și dintr-o creștere a energiei disponibile pentru activitatea sexuală, ca urmare a coborîrii Qi-ului din Centrul emoțional spre Centrul de greutate al corpului;

e) Scăderea nevoii de somn și creșterea calității somnului, care devine mai adînc și mai odihnitor — rezultate dintr-o utilizare mai eficientă și mai adecvată a energiei, o scădere a nevoilor aerobice și o reducere generală a nivelului emoțiilor perturbatoare care întrerup atît de des somnul;

f) Reducerea necesității de oxigen și prin aceasta a efortului cardiovascular — rezultă chiar și numai din antrenamentul obișnuit, cu mișcările sale relaxate și eficiente. Din acest motiv, tot mai numeroși medici cardiologi recomandă pacienților să practice *Taijiquan* în varianta de sănătate, adică cu efort minim;

g) O nevoie mai mică de hrană și o reducere a poftei de mîncare — obținute din scăderea generală a consumului de oxigen și a necesarului de combustibil ars. De asemenea, postura corectă tinde să dea o senzație de sațietate după înghițirea unei cantități relativ mici de hrană;

h) Solicitări emoționale mai mici — ca urmare a îmbunătățirii controlului energiei emoționale, rezultat din specificul posturilor și al mișcărilor care alcătuiesc o secvență de exerciții *Taiji*;

i) Mai mult calm și liniște interioară — produse de efectele amintite la punctele b, d, e și h de mai sus;

j) O vitalitate și energie mai mari — ce decurg din toate schimbările de mai sus.

Meritele sanogene ale *Taijiquan*-ului au început să fie recunoscute și de forurile medicale occidentale, alături de prețuirea pe care i-o acordă chinezii și japonezii.

De altfel, Organizația Mondială a Sănătății — OMS — a declarat în 1988 că *Taijiquan* este cel mai bun exercițiu terapeutic cunoscut.

Dar avantajele pentru sănătate amintite mai înainte nu sînt decît beneficii secundare

față de scopul principal al practicării serioase a *Taijiquan*-ului. Unele din aceste efecte benefice pot fi obținute ca urmare a depunerii unor eforturi de intensitate egală cu a exercițiilor din gimnastica de întreținere; efecte și mai mari vor fi obținute după eforturi la nivelul celor depuse de un sportiv, de exemplu un practicant serios de *Karate*. Dar ca să-ți însușești cu adevărat îndemânarea de a sta „*ancorat de pământ ca un copac ce nu poate fi nici ridicat, nici mișcat de mai mulți oameni*”, sau de a „*ceda fără ca rădăcinile să fie smulse, ca o trestie în bătaia furtunii*”, sau de a „*auzi*” și a conduce *Qi*-ul adversarului, să-l poți dezrădăcina fără să consumi vreo forță, să fii stăpînul *Qi*-ului și prin aceasta atît al tău cît și al tuturor celor cu care vii în contact — pentru acest nivel de măiestrie trebuie lucrat din greu și foarte mult timp.

Cartea încearcă să dea o soluție pentru vindecarea de frică. Prin „*frică*” se înțeleg multe: și teama legată de o cauză precisă — cum ar fi pierderea banilor, întîrzierea la serviciu, vreo boală, hoți, șomaj, etc. — dar și frică nelămurită care adeseori ne cuprinde

fără vreun motiv clar. Toate aceste feluri de frică sînt în realitate forme mai simple sau mai grave de boală mintală. Dacă avem tăria să analizăm cu sînge rece problema fricii, constatăm că motivul ei sau nu există, sau nu contează, sau poate fi eliminat prin măsuri și acțiuni raționale — desigur, și cu oarecare voință. Prin practicarea *Taijiquan*-ului obținem tocmai autocontrolul mintal și corporal ce dau liniștea sufletească, curajul de a accepta viața așa cum e ea, capacitatea de a judeca la rece — de a învinge „*teamă*”.

Deși principalul scop al cărții este prezentarea *Taijiquan*-ului de sănătate, în ea apar numeroase referiri la aspecte și explicații marțiale. Să nu uităm însă că avem de-a face cu o Artă marțială; că toate mișcările și gesturile au semnificații clare de tehnică de luptă, alături de suportul pe care îl asigură circulației bioenergiei; și că, indiferent de vîrsta și convingerile dumneavoastră, problema autoapărării constituie o pornire ancestrală ce pune în mișcare energii pe care ar fi păcat să nu le folosim în procesul educativ. De aceea, nu evitați latura marțială a Învățăturii!

2. Wushu — școlile externe și școlile interne

2.1. Ce este Kung Fu și ce este Wushu?

În mod obișnuit se „știe” că *Kung Fu* (sau, după noua ortografie, *Gong Fu*) înseamnă *Karate* chinezesc. În realitate, termenul *Kung Fu* înseamnă în limba chineză măiestrie, lucru bine făcut, în orice domeniu de activitate. Astfel se poate spune despre o persoană că „are *Kung Fu* în calligrafie”, sau despre un actor bun că „are cu adevărat *Kung Fu*”.

Cum s-a ajuns însă la folosirea termenului *Gong Fu* pentru desemnarea Artelor marțiale chinezești? În trecut, mulți specialiști în Artele marțiale sau în *Qigong*, oameni săraci, își câștigau existența ca artiști ambulanti, dând reprezentații la iarmaroace sau în piețe. Demonstrațiile lor de forță sau de îndemânare surprinzătoare — cum ar fi spartul unei pietre cu mîna goală, insensibilitatea la lovituri etc. — erau apreciate de privitori, pe bună dreptate, drept *Gong Fu*. Termenul s-a încetățenit și răspîndit, înlocuind denumirile corecte ale îndeletnicirilor respective. Corect ar fi deci să se spună *Wushu Gong Fu*, adică „măiestrie în *Wushu*”.

Wushu înseamnă în chinezește ansamblul Artelor marțiale (aproximativ echivalentul termenului japonez *Budo*), adică un dome-

niu al cunoașterii umane care se ocupă cu tehnicile de luptă, în afara celor cu arme de foc. Mișcările de bază din *Wushu* includ lovituri de mîini și de picior, apucări și doborîri, blocaje și parări etc. În scopuri didactice, aceste mișcări, cu diverse viteze și forță de execuție, sînt aranjate de profesori în combinații (secvențe) anumite, corespunzător legilor obiective ale atacului și apărării, pentru a face față necesităților unei lupte; sau sînt utilizate de practicant la liberă sa alegere pentru a cîștiga o luptă prin forță, tehnică, surpriză.

Practicarea regulată a *Wushu* asigură sănătatea, îmbunătățește calitățile morale și întărește voința.

Wushu are diverse forme: exerciții individuale sau cu partener, lupta liberă, împingerea mîinilor (*Tuishou*), lupta cu sau contra armelor albe scurte (sabia etc.) și a celor lungi (sulița etc.). De asemenea, are o mulțime de școli, bazate pe concepții diferite asupra metodei de utilizare în luptă a posibilităților corpului omenesc. Astfel, metodele de luptă fără arme se împart în două categorii: cele bazate pe forță și durificarea corpului (stiluri externe — *Wai Chia*, asemănătoare *Karate*-ului japonez), și cele bazate pe energia internă și pe suplețe (stiluri interne — *Nei Chia*, asemănătoare *Aikido*-ului japonez). Întrucît *Wushu* este o ramură a științelor umaniste,

desigur că preocupările sale nu se limitează la tehnicile de luptă propriu-zise. Într-un sens mai larg, *Wushu* este strâns legat de istoria milenară, de cultura, filozofia și mai ales de medicina chineză.

În cercurile *Wushu* se spune de altfel: „poți practica *Wushu* pînă la bătrînețe fără să devii maestru, dacă nu cunoști și medicina” sau „a face *Wushu* fără să cunoști medicina (tradițională) este ca și cînd ai umbla cu un singur picior”. Cîteva relații între *Taiji-quan* și medicina tradițională vă sînt prezentate în capitolele următoare.

Știința modernă ne arată că glandele cu secreție internă — principalul factor ce asigură supraviețuirea organismului uman de-a lungul istoriei — produc un exces de adrenalină, care reprezintă cauza biochimică a agresivității. Dacă acest surplus de energie este dirijat spre un scop nobil sau moral, omul devine echilibrat și eficient, gata să lupte pentru dreptate și să facă fapte bune. Dacă însă este lăsat să se acumuleze, prin sedentarism și indolență, apar inevitabil manifestări de violență cu urmări nefericite atît pentru individ cît și pentru societate. *Wushu* s-a ocupat atent de această problemă și diversele școli și maeștri, indiferent de tehnicile adoptate, s-au străduit să formeze un om superior, mai echilibrat și mai uman.

Multe din realizările *Wushu* s-au pierdut o dată cu trecerea timpului, pentru că nu mai corespundeau necesităților reale ale societății în evoluție. Unele învățăminte erau prea avansate și nu puteau fi nici înțelese, nici apreciate; altele veneau în contradicție cu prejudecățile sociale ale vremii. Unele au evoluat pînă ce și-au schimbat complet înfățișarea. Adesea reapăreau tehnici uitate, cu nume sonore, dar în realitate surrogate cu scop comercial. Altele duceau spre o satisfacție intelectuală mai amplă, dar erau și unele mai limitate. Ele satisfăceau în realitate nevoile foarte diferite ale unei mari varietăți de oameni și de preocupări.

China este țara cea mai mare din lume, atît prin imensitatea teritoriului său cît și prin vechimea istoriei sale. Această civilizație este relativ puțin cunoscută la noi din cauze multiple: distanța mare care ne separă, modul de gîndire neobișnuit, lipsa de interes a chinezilor față de străinătate și așa mai departe.

Wushu este o parte componentă a acestei civilizații, în care poveștile populare, fantezia și tradiția amestecă informațiile istorice cu mitologia și fabulația. Cunoștințele despre *Wushu* ni s-au transmis mai mult pe cale orală, căci scrierile au fost puține și convulsiile istoriei le-au distrus de cele mai multe ori. Aflăm astfel despre maeștri cu înfăptuiri

supraomenești, care stăpîneau forțele ascunse ale naturii, care se impregneau cu secretele Artei lor mai mult prin meditație și „rugăciuni” — ca sihaștrii — decît prin antrenamente și studii practice. Acest folclor, colorat și atractiv, adeseori e mai adevărat decît pare la prima vedere. El reprezintă un mesaj cifrat pe care elevul trebuie să-l decodifice spre a-i afla înțelesul.

Artele marțiale chinezești au mii de metode distincte și de școli diferite. Toate ne învață că tehnicile de luptă trebuie să fie însușite de elevi astfel încît să devină reacții instinctive. Metodele sînt fie „interne”, fie „externe”, dar multe școli constituie combinații ale celor două concepții.

2.2. Școlile externe

Școlile așa-zise „externe” se bazează pe dezvoltarea la maximum a forței fizice, elasticității, vitezei, vitalității, pe cunoașterea unor tehnici de luptă și a punctelor sensibile ale corpului omenesc asupra cărora trebuie aplicate tehnicile respective. Unele dintre aceste școli recomandă loviturile cu mîinile, picioarele, coatele, genunchii, chiar și cu capul. Unele școli se concentrează asupra procedurilor de apucare și de răsturnare, altele pe aruncări, strangulări, ruperi de membre; cîteva se ocupă de apăsarea cu degetele special pregătite pe „puncte de acupunctură”, nervi și vase de sînge. În sfîrșit, mai sînt și școli externe care se ocupă cu studiul complex al influenței anotimpurilor, orei și stării meteorologice, cu scopul de a ști să aplice forțe mici asupra unor „puncte de acupunctură” speciale alese și de a obține astfel anumite reacții sau răniri ale corpului adversarului, inclusiv moartea după o perioadă prestabilită.

Desfășurarea procesului de învățatură într-o școală de stil extern este destul de bine arătată în povestea de demult cu tînărul plecat departe, la un vestit profesor de *Wushu*. După ce a trecut probele de admitere în școală, maestrul l-a pus la treabă, să facă gogoloaie* din foi de hîrtie groasă, pe care apoi să le desfacă și să le netezească cu palma. Elevul s-a apucat de lucru cu fiecare mîină: strîns, netezit, strîns, netezit, ore în șir, zi de zi. După vreo trei ani, profesorul îi spune: „Școala s-a terminat”. Elevul, mirat, întreabă: „Dar ce-am învățat, la ce-mi folosește?”. Profesorul zîmbind îi spuse: „Aici nu mai ai ce învăța. Du-te și ai să vezi tu.” Nu mai trebuie să spunem că tînărul, demoralizat de timpul pierdut în cei trei ani, se întoarce acasă total dezamăgit. În prima lui seară după ce ajunsese acasă, încercă să-și ajute frațele să facă baie. La prima mișcare pe care o

făcu, să-l frece pe spate, rămase cu gura căscată de uimire, văzînd cum o fișie din pielea fratelui se desprinsese și-i rămase în mînă. Tehnica de luptă îi intrase în subconștient, devenind reflexă, fără ca mintea lui să priceapă sau să participe la procesul de învățare.

2.3. Școlile interne

Tehnicile de luptă ale sistemelor așa-zise „interne” sînt oarecum asemănătoare metodei folosite în lupta de zmeu din China. Pentru acest sport de origine antică, sfoara zmeului era muiată în rășină și apoi presărată cu sticlă pisată, astfel că după uscare devenea ca un fierăstrău și putea tăia sfoara zmeurilor adverse. În timpul duelurilor, care uneori durau ore în șir, șmecheria era să ții sfoara ta mereu moale și să o întinzi — pentru a tăia sfoara adversarului — exact în momentul cînd și aceea se întindea, devenind rigidă. Se poate vedea asemănarea cu o luptă între oameni: cînd cineva se încordează, el devine o țintă ușoară pentru inamic. Aparent, tehnica este simplă: să stai mereu relaxat și să te încordezi doar în clipa acțiunii — dar teoria este foarte greu de pus în practică, în încleștarea unei lupte. Totuși, cei vechi considerau că efortul merita să fie făcut, dacă nu pentru altceva măcar pentru disciplina autoimpusă de studiul metodei, cam la fel cu plăcerea pe care o aveau (se spune) de a pescui cu cîrlige drepte...

Școlile „interne” nu se ocupă nici de studiul vreunui mijloc fizic extern pentru a transmite șocuri, nici nu predau reguli despre unde și cînd să lovești. Deși adesea elevul care ajunge la o școală internă a studiat deja intens la o școală externă și deci cunoaște învățăturile aceleia, la noua lui școală nu va mai aprofunda aceste detalii specifice, deoarece scopul fundamental este altul. Școlile interne se ocupă cu dezvoltarea *Qi*-ului și cu metoda corectă de a stăpîni și circula acest *Qi*, precum și cu controlul și dirijarea *Qi*-ului adversarului.

Odată dobîndită stăpînirea *Qi*-ului, nu mai contează diferențele de aspect între diversele tehnici, căci orice manevră va fi făcută cu *Qi*. Iar puterea *Qi*-ului transformă totul și-i permite elevului să-și atingă toate scopurile, indiferent că este vorba de Arte marțiale sau de Trezirea spirituală.

2.4. Originea metodelor interne

Sistemele interne se trag din exercițiile expuse în textele vechi daoiste. În cartea sa „*Dao De Jing*”, *Lao Zi*, deși nu numește lupta ca atare, se opune duelurilor cu măști cu

coarne (*Qiao Tishi*) din vremea sa, scriind: „Arată-mi un om care folosește violența și care să fi ajuns la ceva bun, iar eu îl voi lua drept învățător”. Iar în altă parte: „Cel care stă în vîrfurile picioarelor, nu este stabil. Acela care face pașii cei mai mari, nu merge cel mai repede.” Și ajunge la problema de fond: „Poți să-ți concentrezi răsuflarea și s-o faci totodată moale ca a unui copil mic... Aceasta se numește Puterea misterioasă.”

Atunci cînd laudă moliciunea și cedarea, trăsături de bază ale sistemelor interne, *Lao Zi* scrie: „Nimic sub cer nu este mai moale și nu cedează mai mult ca apa; dar atunci cînd apa atacă ceva tare și rezistent, nimic nu-i poate sta în cale. Pentru că nimic n-o poate schimba. Faptul că cel care cedează îl învinge pe cel rigid iar cel moale pe cel tare, este cunoscut de toată lumea, dar nu e valorificat de nimeni.”

Un urmaș al lui *Lao Zi*, *Chuang Zi*, scria și el: „Omul curat din vechime... putea să ridice greutatea mari fără teamă, intra în apă fără să se ude, trecea prin foc fără să simtă căldura... El respira adînc. Omul curat își trăgea sănătatea din adîncurile călcîielor sale; cei mulți și-o trag numai din gîtlee”. Sau în altă parte: „Trebuie să te concentrezi și să ascuți nu cu urechile, ci cu inima. Apoi, nu mai asculta cu inima, ci cu răsuflarea. Urechea este limitată la ascultarea obișnuită, inima la ascultarea rațională. Dar ascultarea cu răsuflarea ajunge fără nici o piedică pînă la esența lucrurilor”.

Este clar că se subînțelege o metodă de învățare a unui mod de respirație care să permită realizarea celor arătate mai sus. Nu ne putem închipui că *Chuang Zi* se referea la ceva care putea fi făcut de la sine, fără nici o pregătire. De aceea credem că rîndurile citate îi critică pe cei care se ocupau numai cu antrenamentele fizice, fără alte forme de învățătură. Probabil că filozoful pleda pentru un echilibru corect al celor două laturi, căci lumea n-a prea avut foloase de pe urma celor ce se ocupau numai cu practici corporale ascetice.

Desigur, atît *Lao Zi* cît și *Chuang Zi* erau sub influența școlilor „Liniștiților”, la modă în perioada lor. Aceste școli produceau adeptilor stări de transă cu ajutorul înfometării voluntare, prin dispariția senzațiilor ca rezultat al unei meditații disciplinate (deci o excludere a percepției senzoriale), dar și prin posturi statice sau exerciții dinamice. Cei doi factori de bază ai acestei activități erau voința (*Yi*) și energia vitală (*Qi*).

Mencius sau *Men Zi*, un alt mare filozof chinez contemporan cu *Chuang Zi*, declara că el însuși era priceput în cultivarea unui „*Qi* foarte mare și foarte tare”. Cîteodată, din

scrierile sale reiese că el considera Qi-ul drept o acumulare de fapte bune, care rezultă de la sine din bunătate firească, din naștere, nu obținută prin eforturi artificiale. În acest context amintea povestea omului din împărăția *Sung* care trăgea de vârful firelor de grâu, dorind să le ajute să crească mai repede, dar care nu reușea decât să smulgă plantele, omorându-le. Alteori însă părerile sale coincid cu cele clasice: „Dacă reușești concentrarea voinței, atunci Qi-ul o va urma, devenind activ.” Sau „Voința este primordială; Qi-ul este secundar”. Mencius credea deci în puterea voinței și în complementul ei, Qi-ul, dar nu era de părere că ar putea fi dezvoltat decât printr-o purtare corectă: „Nu-ți căuta Qi-ul decât în inimă”.

În cartea *Huai Nan Zi*, din perioada dinaintea anului 120 î.e.n., se putea citi: „*Wang Chiao* și *Chih Sung Zi* gîfiau și suflau, expirau și inspirau; alungau vechiul și aspirau noul; lăsară forma (exteriorul) în urmă și împinseră înțelepciunea (interiorul) înainte... Noi nu am reușit să redescoperim secretul prin care ei își hrăneau răsuflarea și respectau Legea firii, dar putem să le imităm faptele: o dată expirație, o dată inspirație, o dată încordare, o dată destindere. Este însă evident că noi nu vom mai fi în stare să călărim norii și să zburăm peste depărtări, la fel ca ei”.

Acțiunea celor două forțe, *Yi* și *Qi*, era completată de învățătura daoistă despre *Wuwei* și *Zujan*. *Wuwei* înseamnă după unii traducători „inactivitate” sau „neacțiune”, iar după alții „a nu face ceva contra naturii” sau „a nu face ceva ce nu e spontan sau firesc”. *Zujan* înseamnă „spontan” sau „natural”. Deși din punct de vedere filozofic cele două concepții sînt aproximativ egale, aplicația lor la teoria luptei este diferită. În cazul Artelor marțiale *Wuwei* înseamnă să te abții, să stai liniștit, să aștepți, iar *Zujan* înseamnă să răspunzi natural și spontan unui atac.

Putem deci spune că ideile de bază ale stilurilor interne sînt: voința, *Qi*, lipsa de efort, spontaneitatea. Energia vitală *Qi*, inerentă omului, dar și tuturor viețuitoarelor, trebuie economisită, întreținută, completată. Voința ajută la aceasta, dirijînd Qi-ul prin corp. Deși demonstrațiile lor par trucuri de circ, mulți experți pot rezista loviturilor puternice de pumn, de picior, chiar de sabie — îndreptate asupra majorității zonelor de pe corpul lor. Prin lipsa de efort, atacurile sînt absorbite și energia lor se pierde. Spontaneitatea asigură riposta concomitentă, nu ca o apărare, ci mai degrabă ca un atac, care după spusele maeștrilor „pornește după ce atacul adversarului a început, dar ajunge înaintea lui”.

Bagajul tot mai mare al regulilor de igienă a fost amplificat de filozofia călugărilor budhiști veniți în China din India. Amintim pe *An Shi Kao* (secolul 2), *Fo Tudeng* (secolul 4) și *Budhayasas* (secolul 5), toți maeștri recunoscuți în medicina indiană. De la aceștia și de la alții ca ei chinezii au preluat ideea că sănătatea este determinată de echilibrul celor 4 elemente din care se compune corpul uman: Pămînt, Apă, Foc și Vînt (Aer). Sigur că influența acestora a fost mai mare în domeniul medicinei chinezești decât al artelor marțiale. Pe la 500 e.n., sosesc în China călugărul indian *Damo* și școala budhistă *Chan* (*Zen* în japoneză), care au avut o puternică influență asupra artelor marțiale.

Deseori se prezintă ca un paradox faptul că budhismul, fiind o concepție nonviolentă și deci opusă artelor marțiale, a ajutat totuși atît de mult la dezvoltarea acestora. În realitate, budhismul interzice să faci vreun rău oricărei viețuitoare, dar pe de altă parte interzice intoleranța. Toleranța a constituit forța budhismului de-a lungul secolelor sale de existență. Datorită toleranței călugărilor au fost primiți rebelii să se ascundă în temple retrase, departe de ochii autorităților. Și tot toleranța budhistă a dus la acceptarea antrenamentelor marțiale cu și fără arme la vestita mănăstire *Shaolin*, vreme de peste o mie de ani. Deși au existat și călugări-luptători vestiți, amintiți în cronici, este probabil că mulți dintre ei au fost la început experți războinici adăpostiți la mănăstiri, alături de alte mii de refugiați. Desigur că un călugăr-luptător era silit de credința sa, chiar mai mult decât tovarășii săi mireni, să-și folosească priceperea numai pentru apărare și numai ca ultimă soluție.

La fel ca *Yoga* indiană, școlile interne chineze au promovat diverse exerciții pentru antrenarea minții și a glandelor interne, alături de exercițiile musculare specifice școlilor externe. Există o mare asemănare între metodele de meditație budhiste și daoiste pe de o parte și *Yoga* pe de altă parte. Cultivarea și circularea Qi-ului, fixarea privirii, respirația, modul de alimentare sînt surprinzător de asemănătoare principiilor yoghine. Deși *Yoga* este în general o formă de meditație în repaus, cu posturi statice, ea are și unele exerciții cu mișcări lente nu mult diferite de boxul *Taiji*. Cei vechi ziceau: „Meditația în mișcare este de o sută, ba de o mie, chiar de un milion de ori mai bună decât meditația statică”. Un alt vers daoist spune: „Liniștea în nemișcare nu este adevărata liniște; numai cînd liniștea apare în timpul mișcării se dezvăluie ritmul Universului”.

2.5. Caracteristicile generale ale stilurilor interne

Școlile interne de *Wushu* constituie metode pentru învățarea controlului și circulației corecte a energiei vitale *Qi* în corpul omenesc. Aceste tehnici acționează asupra omului la două nivele:

a) În plan **spiritual**: Mintea trebuie să fie destinsă, fără nici o preocupare. Gîndul nu trebuie să se fixeze asupra unui subiect anume, dar trebuie să participe cu totul la fiecare mișcare. Practicantul este în același timp și autorul scenariului și interpretul acțiunii; prin asta trebuie înțeles că „eul” (personalitatea conștientă) trebuie să se lase șters și înlocuit de acțiunea corpului. De asemenea, trebuie pierdută conștiința mediului înconjurător, pentru a sesiza mai bine forțele interne care străbat corpul. După o practică lungă și corectă a antrenamentelor unor astfel de școli, elevul ajunge să simtă unitatea și armonia interioară. Este vorba de acea faimoașă unitate dintre corp și minte, căutată de toți înțelepții Orientului și pentru obținerea căreia s-au propus de-a lungul secolelor diverse tehnici: meditație, asceză, *Yoga*, arte marțiale, religii, *Qigong* etc.

b) În plan **corporal**: Fiecare mișcare nu este atît un procedeu eficient de luptă cît un mijloc de a pune în circulație energia internă (*Qi* în chinezește, *Ki* în japoneză). Această energie există de la sine în orice om, dar activitățile sale zilnice împiedică libera ei circulație în corp. Tehnicile *Nei Chia* urmăresc să reînvețe elevul ce sînt gesturile conștiente, să „fie” ceea ce „face”. Această optică ajunge, de altfel, să fie aplicată pînă la urmă de practicant la toate activitățile sale, de orice natură. Sensibilizarea corpului merge pînă acolo că se pot simți variațiile de presiune atmosferică, de temperatură, de biocîmp. Exercițiile de *Nei Chia* exclud orice tensiune, orice efort muscular, ca și cînd corpul s-ar mulțumi să înregistreze modificările apărute în mediul înconjurător, fără a avea nici o contribuție voluntară.

2.6. Mijloacele de lucru ale stilurilor interne

2.6.1. Respirația adîncă

Pentru a face o respirație adîncă este nevoie de un efort conștient, căci tot omul respiră inconștient, dar o face superficial, intercostal. *Nei Chia* se bazează pe respirația abdominală, așa cum o fac de exemplu copiii mici, la care mușchiul diafragmă face deplasări verticale cu curse relativ mari. La o astfel de respirație, pieptul nu se ridică în ritmul ei,

ci abdomenul se mișcă de parcă ar avea înăuntru un balon care se umflă și se goleşte. În acest fel, volumul de aer vehiculat prin plămîni este mult mai mare decît în cazul respirației „înalte”, care normal folosește numai un sfert din capacitatea plămînilor, lăsînd deci în permanență acolo o cantitate de aer nemișcat și viciat. Respirația „joasă”, adîncă (făcută în mod inconștient în cazul unui oftat), elimină cu regularitate bioxidul de carbon acumulat în alveolele pulmonare.

2.6.2. Controlul energiei interne *Qi*

Această noțiune, comună tuturor tehnicilor orientale de inițiere din care fac parte și Artele marțiale, este de asemenea fundamentală. Respirația adîncă generează energia vitală *Qi*, dacă este corect concentrată asupra punctului *Dantian*, situat în abdomen la circa 5 cm mai jos de buric. Acest punct corespunde și centrului de greutate al corpului omenesc. Conform concepției orientale, energia vitală se acumulează în zona *Dantian* (în japoneză *Hara*) și se distribuie spre alte părți ale corpului prin canale invizibile denumite în acupunctură „meridiane”. Circulația *Qi*-ului în corp se face natural și inconștient, dar prin practicarea exercițiilor *Nei Chia* (sau a altor discipline amintite mai înainte) se ajunge la dirijarea conștientă a energiei vitale.

Elevul începător este pus să-și imagineze punctul central *Dantian*, fără a simți nimic la început, forțîndu-și diafragma în poziția cea mai coborîtă. Cu timpul, arta respirației îmbinată cu dirijarea *Qi*-ului îl face pe elev să se miște într-un anumit fel, plin de ușurință și stabilitate.

2.6.3. Tehnica mișcărilor

Mișcările sistemului *Nei Chia* exprimă grație și suplețe; corpul curge armonios, cu regularitate și fără grabă, ca și cînd s-ar mișca în apă. Orice mișcare smucită, rapidă, în linie dreaptă sau frîntă este interzisă, deoarece creează efecte perturbatoare care întrerup libera circulație a energiei interne, mobilizată în prealabil prin respirația corespunzătoare.

Acțiunile unui specialist în oricare din stilurile *Nei Chia* seamănă cu un balet grațios, la care fiecare mișcare se transformă armonios în următoarea, fără nici o întrerupere.

Un mijloc foarte răspîndit în *Wushu* pentru învățarea, memorarea și studierea mișcărilor și combinațiilor îl constituie secvențele tipice de mișcări sau de procedee, denumite *Duan*. Deși lungi și complicate, aceste secvențe trebuie reproduse strict conform

modelului sau tiparului creat de maeștrii întemeietori ai școlilor respective. Orice abatere de la mișcarea standard constituie o greșeală care îndepărtează pe elev de țintă.

2.7. Scopurile stilurilor interne

2.7.1. Sănătatea

Din toate timpurile a existat o strânsă legătură între *Wushu* și sănătate. Preocupările chinezilor în acest domeniu sînt foarte vechi, însă știința occidentală a început numai în ultimul timp să ia cunoștință, să analizeze și uneori să folosească cunoștințele lor. Este vorba de acupunctură, de moxa (procedee de excitare a punctelor de acupunctură nu prin ace, ci prin căldură), de masaje, de ierburi de leac.

Tehnicile *Nei Chia* fac parte și ele din acest arsenal terapeutic. Respirația adîncă și exercițiile fizice specifice, care nu provoacă oboseala — ceea ce ar fi contrar scopului urmărit — solicită ansamblul organelor interne și externe ale corpului. Prin aceasta *Nei Chia* se aseamănă cu *Hatha Yoga*, ale cărei exerciții sînt însă statice. Oscilațiile ample ale diafragmei masează și astfel tonifică organe cum sînt: ficatul, splina, stomacul, intestinalele. În plus, aceleași mișcări ale diafragmei asigură și o oxigenare mai bună a sîngelui, ceea ce stimulează întregul organism și mai ales irigă corect cortexul cerebral, favorizînd astfel concentrarea mintală. În fine, mișcările armonioase ale corpului caută nu să dezvolte forța trecătoare a mușchilor, ci să întărească articulațiile printr-o solicitare regulată, dar neforțată.

Nei Chia urmărește deci nu obținerea unei superforme sportive printr-o dezvoltare spectaculoasă a musculaturii externe, ci întreținerea organelor interne pentru a le asigura o funcționare corectă cît mai lung timp posibil. Se evită totodată și problemele legate de sistemele glandulare, complicațiile cardiovasculare, ulcerul la stomac și depresiunile nervoase care amenință orășeanul supus permanent stress-ului. Astfel devine de înțeles de ce experții în *Nei Chia* sînt în general oameni în vîrstă. Adeseori se suprapune și următoarea evoluție uzuală a unui practicant: pînă la 30—35 de ani face un *Wushu* din stilurile externe, gen *Karate* japonez, orientat mai mult spre eforturi violente și lupta reală; apoi, cu avansarea în etate, începe să caute din ce în ce mai mult un alt sport, care să-i permită să întrețină și să păstreze cît mai îndelung posibil energia acumulată prin exercițiile practicate în tinerețe, fără a renunța însă la aspectul marțial. De cele mai

multe ori o astfel de cale este un stil intern din *Wushu*.

2.7.2. Eficacitatea în luptă

Toate stilurile interne sînt în primul rînd Arte marțiale, care la origine aveau o eficacitate deosebit de mare în lupta reală. Cu timpul, evoluția acestor metode de luptă a fost influențată de concepții mai mult sau mai puțin înrudite cu scopul inițial (medicina, filozofia etc.), ajungînd ca în zilele noastre ele să pară cu totul altceva decît sînt.

Toți experții sînt de acord că practicarea corectă a *Nei Chia* conduce, după 15—20 de ani, la o eficacitate impresionantă în lupta adevărată, chiar dacă elevul nu urmărește acest scop în primul rînd. Eficacitatea în luptă este chiar absolută, căci expertul stăpînește o energie nelimitată pe care o aspiră din natura infinită. În acest fel explică și maestrul *Ueshiba*, creatorul *Aikido*-ului japonez, extraordinara sa eficacitate. Expertul poate prelua și accelera acest flux de energie, folosindu-l pentru a doborî și scăpa de orice agresor. Un astfel de specialist nu poate fi nici prins nici trîntit, dar acest nivel de măiestrie este atins cu greu, numai de oameni dedicați cu trup și suflet întreaga lor viață unei astfel de preocupări. Sigur că pentru majoritatea oamenilor, care aleargă după rezultate rapide, o astfel de metodă de autoapărare nu prezintă atracție în comparație cu drumul relativ scurt pînă la o oarecare eficacitate pe care-l asigură, de exemplu, *Karate* din *Budo* sau *Wai Chia* din *Wushu*.

2.7.3. Armonizarea cu energia Universului

Acest scop era, pe vremuri, principal, dar în timpurile noastre aproape s-a uitat. Însă chiar și numai o înțelegere superficială, intelectuală, a acestei orientări inițiale ne permite să sesizăm cît de cît ce se ascunde înapoia unor gesturi sau mișcări ciudate din *Nei Chia*. Considerată din acest punct de vedere, practicarea *Nei Chia* nu reprezintă altceva decît o pregătire a corpului și minții pentru a se putea acorda la „lungimea de undă” sau frecvența cu care vibrează Universul și energia sa infinită. Omul corect pregătit devine receptorul unor forțe latente din Natură, pe care le poate folosi după voia sa: în luptă sau pentru vindecarea unor boli etc.

2.8. Sfaturi pentru însușirea unei școli interne de *Wushu*

Adeseori se constată că deși elevul se străduiește cu perseverență să învețe, nu

avansează decît foarte încet, deoarece nu respectă cu sinceritate regulile școlilor interne de *Wushu*. Principiile *Nei Chia* pot fi însușite numai dacă te cureți de părerile preconcepute și greșite, dar înfipite în mintea oricărui om de către societatea în care trăiește, și le înlocuiești cu alte idei, mai științifice și aparent revoluționare. Dacă te hotărăști să atingi acest țel și-l urmărești cu perseverență și modestie, vei putea învăța *Taijiquan*.

2.8.1. Despre relaxare și încetineală

La școlile *Nei Chia* primul pas al începătorului constă în căutarea stabilității (*Chan Chuang*); adică să poată lua o poziție în picioare, prin care să-și liniștească nervii și să-și relaxeze mușchii. Problema este mai mult de ordin mental, aproape spiritual, și se bazează pe convingerea că mintea poate impune o stare de relaxare și moliciune a mușchilor. Practic, din poziția stînd în picioare, se exersează această voință de liniștire concentrînd-o asupra unei zone și plimbînd-o cu pași mici de la frunte, fără salturi, pînă la vârful picioarelor. Mintea parcurge această traiectorie imaginară prin corp. După un timp de exersare și concentrare veți constata că toate gândurile aiurea vor dispărea, că terminațiile senzitive ale nervilor vor fi receptive, dar liniștite, că întreaga ființă vă va fi în pace. În acest fel mintea va fi liberă și, ca urmare, prin corp și membre „aerul” și sîngele vor circula nestîngenite (vezi pct. 12.8.1.).

Chan Chuang înseamnă propriu-zis un anume fel de manevrare a minții pentru a obține un exterior static și un interior dinamic. Căci filozofia chinezească veche susținea: „A sta nemișcat duce la potolirea minții; potolirea minții la liniște; liniștea la o senzație de siguranță, siguranța la o gândire sănătoasă, iar gîndirea sănătoasă duce la fapte mari”. Cei vechi respectau această filozofie și o utilizau pentru educarea corpului și minții.

Cuvîntul „încetineală” se referă nu numai la activități ci și la o stare mentală eliberată de orice nerăbdare sau frică. Graba aproape niciodată n-a folosit la ceva bun: „graba strică treaba”. De aceea încetineala este necesară ca să potolească dorința puternică de progres și succes rapid. Cu ajutorul încetinelii se pot armoniza influențele interioare cu cele exterioare. Studiind fără grabă și încet, începătorul va avea timp suficient să caute, să asculte, să simtă, să priceapă esența Artei și să-și adapteze corpul și membrele ca să verifice reacțiile diverselor mușchi. Prin aceasta îi va crește potențialul de luptător, dar și sănătatea se va îmbunătăți.

Acestea sînt „secretele” școlilor interne. Conform tradiției, ele nu se dezvăluie. Dar, de fapt, așa-zisele secrete nici nu sînt secrete. Mai multe mistere se ascund în viața noastră de toate zilele, în strădania de a fi normali. Deoarece „secretele” se bazează pe o comportare firească, obișnuită, oamenii de obicei le ignoră. Școlile interne nu fac această greșală.

2.8.2. Mintea

Mintea (*Yi*) este în chinezește sinonimă cu inima (*Xin*). Conform psihologiei chinezești, mintea domină toate acțiunile. *Nei Chia* insistă asupra coordonării a trei aspecte: „Mintea (*Yi*) comandă, forța (*Li*) însoțește și energia internă (*Qi*) urmează.” În mod conștient sau subconștient toate activitățile fizice sînt conduse de minte. Antrenarea minții, cu viteză mică, permite elevului să transforme gânduri și adevăruri interioare în forme exterioare de comportare, de luptă. Dar trebuie acționat cu încetișorul. Dacă un începător pune prea mult accent pe aspectul fizic, se va împotmoli. Importanța acordată minții ca factor decisiv pentru eficacitate în luptă poate fi remarcată chiar din denumirile celor trei școli interne: Boxul **perfectiunii supreme**, Boxul celor **opt hexagrame** și Boxul **procedeelor mintale**, toate sugerînd împlinirea minții cu fapta.

2.8.3. Respirația

În timpul antrenamentelor începătorul gîfîie mereu și respiră cu greutate. După un timp de studiu într-o școală internă această problemă se rezolvă cu ajutorul învățăturii de a scufunda respirația în burtă, ceea ce permite o respirație normală chiar în toiul celui mai strașnic efort. Iar experiența va contribui la armonizarea mișcărilor cu respirația. Această perfecțiune se poate constata în toate sporturile, de la înot și pînă la atletism. Reglarea respirației constă în variația ritmului ei pentru a-l adapta la mișcările lente sau rapide. Chiar și în timpul mîncatului, în mod inconștient, ne adaptăm respirația la acțiunea de mestecare și înghițire, printr-un autoreglaj natural. Spre ceva similar trebuie să tindem și în cazul luptei. Dar începătorul nu trebuie să-și bată capul prea mult cu problema aceasta, căci de la sine, treptat, ea se va rezolva. Școlile interne acționează cu ajutorul firescului și adeseori folosesc analogia cu purtările unui copilăș. Observați deci cum respiră un prunc (care încă nu a deprins greșeli) și faceți ca el!

2.8.4. Despre forță

Maestrii spuneau că nu este bine nici să folosești forța nici să n-o folosești. Cum se explică acest paradox? Important este cum să folosești corect forța disponibilă, la momentul potrivit. Un începător crede că o creștere a forței poate fi obținută adăugînd altă forță — adică nu poți ridica o greutate fără să folosești forța. Este adevărat, dar *felul* forței și *utilizarea* forței sînt două lucruri distincte. Forța unui halterofil este cu totul altceva decît forța unui practicant al boxului *Taiji*. Forța acestuia din urmă este acumulată în interior și distribuită uniform la suprafața corpului. Este o forță vie și foarte mobilă. Cînd este reținută, îi dă posesorului o înfățișare vioaie, iar cînd este eliberată, el parcă iriază. Această varietate de forță este mult mai valoroasă decît aceea folosită la ridicarea unei greutăți sau pentru rănirea unui inamic.

Îi este mai ușor unui slăbănog sau unui profan în artele marțiale să învețe *Taijiquan*. Un astfel de elev nu este preocupat de vechile sale cunoștințe. Și nici nu are vreo reținere față de noile indicații pe care le primește. El ascultă de ele și merge înainte fără povara ideilor preconcepute.

Indicațiile pe care le dă profesorul de *Taijiquan* sînt de a respecta cele trei condiții: moale (relaxare); încet (cît mai lent să se treacă la altă postură); uniform (acțiuni și respirație). Dacă elevul reușește să-și însușească acest mod de lucru (și de gîndire!) înseamnă că este pe drumul cel bun.

2.8.5. Concepția și metoda

Să comparăm *Nei Chia* cu *Wai Chia*. Din analiza concepției și metodelor fiecareia rezultă diferențe fundamentale între cele două școli.

Școala internă se bazează pe antrenarea combinată a minții și a corpului, după modelul doctrinelor budhiste și daoiste. Scopul principal al acestor învățături este ajungerea la stadiul de a avea un „*Qi* puternic”, fără nici o dorință lumească sau vreo atitudine războinică; omul să nu fie nici umil, dar nici arogant, mergînd mereu înainte fără frică. Prioritatea o are dezvoltarea spirituală, fără însă a neglija în nici un fel pregătirea fizică sau tehnica de luptă. Cînd elevul ajunge să lupte, pregătirea sa spirituală se transformă în acțiuni fizice, exact în cantitatea și proporția necesare pentru rezolvarea cazului respectiv.

Pe de altă parte, școlile externe accentuează asupra laturii fizice sau materiale, asupra dimensiunilor mușchilor și a valorilor unor parametri ai posturilor (viteză, înălțime etc.).

Aparent, forma de manifestare a adepților celor două feluri de școli pare asemănătoare unui spectator nepriceput. De fapt, ele sînt foarte diferite. Mai întîi, antrenamentul muscular este limitat de vîrstă, în timp ce pregătirea mintală poate continua la nesfîrșit și chiar cîștigă în adîncime o dată cu creșterea vîrstei. Apoi, utilizarea pentru lovire a unei singure părți a corpului, conform școlilor externe, este spectaculoasă, dar presupune timp, oboseală, forță — și adeseori lasă fără apărare alte părți ale corpului. La școlile interne, forța *Qi* este ascunsă în interiorul corpului și răzbate în afară în mod egal peste tot. Fiind adunată în interior, ea este teoretic inepuizabilă și poate fi concentrată spre a fi folosită într-un singur loc. Poate fi tare sau moale, să acopere o suprafață mai mare sau mai mică, poate fi aruncată afară sau atrasă înăuntru.

De asemenea, sînt mari diferențe între metodele celor două feluri de școli privind ducerea luptei. Cele interne studiază teoria transformării și a interacțiunii *Yin*-ului (moale) cu *Yang* (tare), precum și modul de a cîștiga prin inteligență și mai puțin prin șmecherie. Dorința este de a cîștiga în mod economic, fără o luptă propriu-zisă, dar eficient, adică fără a-i lăsa speranțe adversarului. Un practicant al *Nei Chia Wushu* poate executa instinctiv și simultan o fentă, o apărare și un contraatac, deoarece pregătirea sa mintală îl face să fie totodată eficient și economic.

O zicală clasică susținea că „Lupta e ca o plimbare; iar a lovi adversarul este ca o trosnătură a degetelor”. Școlile externe au în vedere numai metode demonstrabile, pe cînd școlile interne nu-și demonstrează procedeele, menținîndu-le în rezervă, deși se bazează pe principii mult mai științifice.

Se vede așadar că atît concepția cît și metodele celor două sisteme sînt total diferite. Concepția școlii interne are un caracter eminamente mental, nu material, iar metodele sale nu se limitează doar la problemele de luptă ci îmbunătățesc și sănătatea. Se poate spune deci că școlile interne predau învățătura și despre luptă (moarte) și despre viață.

2.8.6. Atitudinea elevului

Amatorul care dorește să învețe și să practice *Taijiquan* nu trebuie să creadă că lecțiile vor fi la fel cu cele pe care le știe din alte ocazii, de ex. ca o lecție de franceză sau de înot. Lecțiile obișnuite se desfășoară la ore bine stabilite, au o durată prestabilită, transferul de informații se face contra unei taxe, după care elevul se reapucă de ocupațiile lui uzuale. Dimpotrivă, pentru a învăța boxul *Taiji*, care vrea să obțină o totală și

profundă transformare interioară a omului, elevul trebuie mai întâi să accepte alungarea tuturor ideilor și obiceiurilor pe care le-a căpătat pînă atunci. Fără această golire el nu-și va putea influența firea pînă în cele mai ascunse cotloane ale ei. Această disponibilizare a elevului se obține cu dificultate și va trebui căutată treptat, cu multă bunăvoință. Din punct de vedere fizic, o astfel de stare se manifestă prin relaxare și liniște sufletească, o gândire fără prejudecăți și pe cît posibil chiar fără nici un gând nelegat de acțiunea din momentul respectiv.

Abia atunci elevul înțelege că folosirea forței și contracțiile musculare sînt de fapt acțiuni bazate pe păreri preconcepționate, de cele mai multe ori datorate unui mod greșit de folosire a propriului său corp. Cu timpul, modul de percepție a acestei stări se transferă de la corporal la mental, și atunci profesorul va putea să treacă spre valorificarea tuturor calităților potențiale ale elevului.

Regulamentele interne ale școlilor tradiționale de *Wushu* interzic dezvăluirea tehnicilor de luptă oamenilor cu moralitate îndoielnică, care nu respectă regulile eticii, echității, dreptății, cinstei, adevărului, compasiunii și toleranței. Prima regulă din codul de purtare al adeptilor *Taijiquan* este că „practicanții trebuie să respecte morala *Wushu*, să-și însușească tehnica și etica; tehnica poate fi eficientă doar dacă elevul este drept și împletește practica cu principiile morale; altfel poate aluneca pe un drum greșit”. Sau: „Cînd obții un avantaj (în luptă) nu uita de virtute (dreptate)!” Sau: „Omul trebuie să se sacrifice (să cedeze) pentru a se armoniza cu ceilalți”. În confucianism se spune: „Cel mai bine este să fii cinstit și iertător” precum și „Să nu impui altora ceea ce nu-ți place ție să suporti”.

Pentru a putea pricepe și aprecia metodele practice ale unei școli interne, începătorul are nevoie de o voință fermă și de o încredere deplină. Elevul trebuie să se pregătească mintal și să cunoască principiile corecte. El se află în situația unui om care pleacă într-o călătorie. Dacă vrea să ajungă la destinație repede și în siguranță, trebuie să facă o muncă de pregătire, pentru a-și alege mijloacele de transport cele mai bune și ruta cea mai scurtă.

Elevul ideal pentru școala *Taiji* are o vîrstă mijlocie, din cauză că omul adună cunoștințe și experiență pe măsură ce se maturizează. Confucius spunea: „Un om de 40 de ani nu va mai putea fi deturnat”. La început aprecierea se referea la comportamentul etic, dar ea poate fi aplicată oricărui fel de învățatură. La tinerețe omul tinde să se laude

cu forța sa, dar cînd îmbătrînește puterea îi scade. De-abia acum își dă el seama că „avearea” de mai înainte era doar superficială și în continuare n-o mai poate folosi. Regretul și senzația de vinovăție îl determină atunci să învețe o nouă Artă, cu mare seriozitate. Un elev cu o astfel de atitudine va progresa foarte repede. El este potolit, receptiv, are o psihologie corectă. Își transferă dorințele personale și senzuale spre partea spirituală, devenind astfel liniștit. El apreciază corect situațiile și este mereu calm. Și, mai ales, învață!

Doctrina școlilor interne pretinde că adeptul trebuie să fie în starea de nonacțiune *Wuwei* — adică acțiunile să-i fie numai naturale sau spontane. *Wuwei* înseamnă să devii ca o foaie de hîrtie mereu albă, pe care oricine poate scrie dar n-o poate murdări. Fiecare elev al unei școli interne încearcă să ajungă acolo. Această stare îi aduce armonie în viață. Dar acest proces de devenire necesită un consum de timp și energie.

Ideile greșite pot pune elevul pe o cale greșită. Avem, din păcate, numeroase exemple la îndemînă.

Pentru a învăța *Nei Chia Wushu*, spiritul trebuie să domine corpul. La început trebuie adoptat *Wuwei* și *Wango* (uitarea de sine). Aceasta este fundația spirituală a restului construcției. Apoi trebuie însușite aceste idei radicale:

- Lupta înseamnă mișcare, dar *Nei Chia* pretinde la început nemișcarea;
- Pentru a învinge adversarul este nevoie de forță, dar *Nei Chia* impune la început slăbiciunea;
- Lupta implică viteză, dar la început *Nei Chia* cere încetineală.

Dacă cineva dorește să învețe cu viteză maximă și eficiență mare, trebuie să respecte cele de mai sus. Dacă nu consimte să facă acest efort, poate chiar sacrificiu, nu va avea succes.

Elevii se împart în două categorii:

— Unii care mai întâi știu și apoi fac; aceștia mai întâi învață pas cu pas, cu multă silință, și de-abia apoi trec la acțiune. După ce au învățat un procedeu, astfel de elevi pot să dezvolte singuri tehnica și să brodeze alte 10 procedee. Chiar fără un instructor, ei vor progresa sensibil și vor atinge scopul;

— Alții care fac fără să știe: acești elevi învață totul pe de rost, mecanic, fără să întrebe „cum?” și „de ce?”. Progresul lor nu va fi mare.

2.8.7. O ultimă povață

Pentru ca să poată însuși învățătura Artei marțiale, corpul trebuie să fie nu numai dis-

ciplinat, dar chiar și „refăcut”. Cu ajutorul străduinței pentru eliminarea antagonismelor, încordărilor și obiceiurilor neîndeminate acumulate de-a lungul anilor, corpul elevului ajunge la o stare naturală, așa-zisă **prenatală**. Acest „nou” corp poate fi modelat corect în continuare. La început asta înseamnă relaxarea și moliciunea din care mai târziu va izvorî adevărata tărie.

Qi-ul trebuie înregistrat mai mult ca o senzație și mai puțin ca o respirație. Centrat în *Dantian*, trebuie să dea senzația că ar vrea să „erupă” de acolo.

Execută exercițiile cu încetineală, pentru a amplifica senzația de Qi. Imaginează-ți și simte energia (Qi-ul) când efectuezi mișcările. Oprește-te la sfârșitul mișcării — adeseori repausul ajută la relaxare. Cu cât te relaxezi mai mult în prima fază, vei avea mai multă forță în a doua fază.

Maeștrii făceau mare caz de echilibrul corect între forța Qi așa-zisă **prenatală** și cea **postnatală**. Mișcările instinctive fără nici o formă, din cursul unei lupte adevărate, se numesc naturale sau „prenatale”. Mișcările educate conform unor anumite reguli — de exemplu ale mâinii, piciorului, trunchiului — se numesc „postnatale”. Cele două tipuri trebuie utilizate împreună și bine coordonate.

2.9. Care sînt școlile „interne” de Wushu?

Există trei școli interne: *Taijiquan*, *Bagua Zhang* și *Xingyi Quan*. Ne vom ocupa în continuare, pe scurt, de ultimele două.

2.9.1. Bagua Zhang — boxul celor 8 Trigrame

Bagua Quan sau *Bagua Zhang* este probabil cel mai ezoteric dintre stilurile interne. El se inspiră din „Cartea Transformărilor” (*Yi Jing*), unul dintre cele mai vechi texte clasice ale filozofiei chineze.

Creatorul acestei Arte, *Dang Hai Chuan* (1796—1880), ar fi avut ca învățători, conform legendei (care la chinezi apare aproape întotdeauna în jurul biografiei unui mare maestru de *Gong Fu*), doi călugări daoiști: *Tang Ming Leng* și *Pi Teng Xia*, plus o a treia persoană al cărei nume nu a fost niciodată dezvăluit.

La începuturi școala nu avea alt bagaj tehnic decît 8 mișcări principale ale mâinilor, corespunzătoare celor 8 trigrame din *Yi Jing*; prin combinarea lor se obțin 64 de mișcări. Exercițiul de bază din *Bagua* este mersul de-a lungul unui cerc, în timpul căruia se fac și se analizează toate mișcările și combinațiile posibile. „Plimbarea în cerc” poate avea utilizări interesante în luptă, dar adepții

actuali ai acestei școli au tendința de a se ocupa mai mult de aspectul terapeutic și de studiul circulației Qi-ului decît cu latura marțială. Se pare că *O Sensei Morihei Ueshiba*, fondatorul *Aikido*-ului japonez, ar fi studiat în timpul șederii sale în China cu trei maeștri *Bagua*: *Chan Xiang*, *Yan Te Hua* și *Kao I Sheng*. Aceștia i-ar fi inspirat mișcările circulare caracteristice Artei sale.

Se spune că *Dang*, creatorul *Bagua Quan*-ului, ar fi fost provocat la duel de *Guo Yung Shen*, șeful școlii *Xing Yi*. Rezultatul luptei urma să arate care este cea mai eficientă dintre cele două metode. Lupta a durat trei zile, dar rezultatul nu a fost decisiv și el este relatat diferit de adepții celor două școli. Un lucru însă este sigur: după duel cei doi maeștri au devenit prieteni și au făcut o înțelegere de întraajutorare, astfel că de atunci cele două tehnici sînt predate împreună. Mișcările iuți și rectilinii ale metodei *Xing Yi* completează de minune mișcările blînde și circulare ale metodei *Bagua*.

Studiul metodei *Bagua* se poate împărți în trei părți distincte: prima etapă se ocupă cu analiza posturilor. Faptul că *Bagua Zhang* este un stil intern, iar profesorii îi silesc pe elevi să nu folosească forța fizică, mergînd pînă acolo că le întrerup antrenamentul dacă transpiră prea tare sau respiră gîfîind (și asta nu de milă ci pentru că dovezile de mare efort muscular arată că elevii n-au înțeles nimic), nu înseamnă că în corp n-ar mai fi deloc unele încordări. Aceste tensiuni selective asociate mișcărilor coordonate ale corpului de-a lungul traiectoriilor circulare produc, dimpotrivă, o energie internă considerabilă.

A doua etapă a învățaturii constă din însușirea procedeelor de luptă. Este vorba de coordonarea mișcărilor ansamblului corpului, determinate de acțiunile brațelor. Reguli de bază în acest sens pot fi enumerate pe scurt astfel:

— În poziția de gardă — pe care elevul o ia cînd este amenințat de un atac — aproximativ 60% din greutatea corpului se lasă pe piciorul din spate;

— Planul corpului să fie mereu perpendicular spre adversar, nu cu fața spre el. „Fă mereu cruce cu el, poartă-te mereu ca și cînd ai încerca să-i ajungi în spate”. Tot așa, acțiunea defensivă trebuie să se încrucișeze cu direcția atacului adversarului, deviindu-l și trecînd fără pauză la contraatac;

— Palma deschisă este mai tare și se poate transforma în alte forme mai ușor decît pumnul, așa că se folosește cel mai des;

— Contraatacul sau atacul sînt eficace numai dacă adversarul se află într-o poziție instabilă sau dezechilibrată;

— Mereu trebuie să te afli în situația de a împinge ușor în sus;

— Toate mișcările trebuie pornite de la solduri.

Această etapă se potrivește bine lucrului cu partener, care se exersează conform unor scheme de mișcări prestabilite. Atacurile sînt viguroase iar contraatacul se face împingînd și nu lovind.

A treia etapă a studiului, esențială și caracteristică, se ocupă de „plimbarea în cerc”. Elevul se mișcă foarte încet de-a lungul unui cerc cu diametrul cam de doi metri, timp de o oră pe zi. Apoi trece la învățarea întoarcerilor, schimbînd sensul de parcurgere a cercului cu repeziciune și executînd totodată cu mîinile diverse mișcări, coordonate cu cele ale corpului. În sfîrșit, deplasările se fac pe cercuri din ce în ce mai mici sau mai mari; pe traiectorii complexe, de-a lungul mai multor cercuri tangente, prin înaintare sau prin retragere. Pe vremuri, marii maeștri mergeau în cerc atît de repede încît legenda spune că din cauza forței centrifuge cozile le stăteau orizontal.

2.9.2. *Xingyi Quan* — boxul cu corpul și cu mintea

Xingyi Quan este cel mai vechi stil intern: tradiția pretinde că a fost inventat de eroul popular *Yueh Fei* (1103—1143), mare specialist în lupta cu sulita. *Yueh* avea un prieten foarte bun, și el mare expert în folosirea sulitei. Prietenul a fost surprins într-o zi fără armă de o ceată de bandiți, care l-au omorît cu lovituri de pumn și de picior. *Yueh* a fost foarte impresionat de această întîmplare și, după un timp de gîndire și meditație, a elaborat o nouă metodă de luptă cu mîna goală, în care se regăsesc tehnicile luptei cu sulita. Această metodă se numea *Yueh San Shan* (cele trei mîini ale lui *Yueh*) și a avut un succes imens, pînă la a constitui chiar materia de studiu a ofițerilor din garda imperială. Admiterea la curtea imperială constituia în acele timpuri suprema consacrare pentru o Artă marțială.

Pe la 1600, *Chi Chi Ho*, un călugăr daoist din mănăstirea de pe muntele *Chung Nan*, se apucă să introducă în sistemul *Yueh San Shan* atît principiile metodei *Wu Dang Pai* cît și unele tehnici din *Qigong* și din gimnastica daoistă. Noua metodă fu botezată *Yi Quan* (boxul cu gîndul). *Chi Lung Feng*, urmașul lui *Chi Chi Ho*, a adăugat și el mișcări bazate pe teoria celor 5 elemente (*Wu Hing*), adică: Lemnul, Focul, Pămîntul, Metalul, Apa; apoi a predat stilul nou, astfel creat, unor elevi dintre care trei au fost mai importanți: *Ma*

Xueh Li, *Chi Shou* și *Jiao Chi Wu*. Cu timpul, acești elevi au devenit la rîndul lor maeștri și s-au răspîndit în toată țara, devenind profesori de *Gong Fu*. *Ma Xueh Li* s-a stabilit în *Hunan*, în sudul Chinei, unde a predat stilul său, *Xing Yi*, în varianta „veche” sau „ortodoxă”. Acest stil se mai practică și în zilele noastre prin părțile acelea, caracteristicile sale apropiindu-l cel mai mult de stilurile externe. El dă o importanță mare tehnicilor de luptă care, în afară de loviturile corespunzătoare celor 5 elemente, mai cuprind 12 tehnici inspirate din comportarea animalelor, unele din ele mitice: dragonul, tigrul, maimuța, calul, cocoșul, șoimul, șopîrla, vulturul, ursul, rîndunica, struțul.

Chi Shou a rămas în provincia sa natală, *Qiangsi*. Varianta boxului *Xing Yi* predată de el a dispărut cu timpul, dar nu înainte de a influența puternic cîteva școli externe din sudul Chinei și, prin ele, *Karate*-ul din *Okinawa*. Așa sînt, de exemplu, stilul „Boxului Cocoșului alb”, din *Fukien*, și „Boxul călugăriței” (o insectă carnivoră) care a preluat din *Xing Yi* un exercițiu specific, „Mîinile lipicioase” (*Chi Sao* sau *Tui Shou*).

Jiao Chi Wu s-a așezat în *Shansi*, unde a ajuns general, și acolo a fost influențat de stilurile din nordul Chinei. În felul acesta varianta sa *Xing Yi* a devenit mai mobilă, cu posturi mai înalte și cu tehnici mai spontane.

Metoda *Xing Yi* s-a dezvoltat foarte mult în provincia *Hubei*. Se povestește că într-o zonă din această regiune toată lumea practica *Xing Yi* la un nivel atît de ridicat încît caravanele în trecere pe acolo nu-și mai expuneau steagurile și nici nu mai strigau numele paznicilor ce le însoțeau (obicei care urmărea să sperie eventualii bandiți), de teamă ca locuitorii zonei respective să nu se simtă insultați sau provocați la duel și să reacționeze.

În privința teoriei ce străbate tehnica școlii *Xing Yi*, se poate spune pe scurt că se bazează, la fel ca și în celelalte școli interne, pe un principiu filozofic, care în acest caz este teoria celor 5 Elemente. Acestea pot fi echivalate și cu anotimpurile — Pămîntul fiind considerat un al cincilea anotimp, situat la mijloc — și cu cele 4 puncte cardinale. Reprezentate sub forma unei figuri geometrice specifice — și sub acest aspect, al unor simboluri teoretice, toate școlile interne se aseamănă —, cele 5 Elemente au între ele relații de afiliere și de dominație. **Transformarea** se face pe un cerc în sensul foc-pămînt-metal-apă-lemn-foc, iar **dominația** conform unor diagonale: apa stinge focul care topește metalul, acesta taie lemnul care intră în pămînt, iar pămîntul absoarbe apa.

Cele 5 Elemente comandă unor anumite puncte ale corpului și de obicei sînt asociate unor acțiuni: apa — lovitură în jos; focul — lovitură în sus; metal — o desfacere etc. În afară de pozițiile corespunzătoare unor Elemente, teoria *Xing Yi* explică modul adecvat de a răspunde unui atac, fie **controlîndu-l** (Element contra Element), fie **dominîndu-l** (Elementul care creează contra Elementului creat), fie **distrugîndu-l** (Element dominant contra Ele-

mentului dominat). Fiecărui Element îi corespunde și un anumit organ intern al corpului omenesc: lemn/ficat; metal/plămîn; apă/rinichi; pămînt/pancreas; foc/inimă.

Modul acesta de gîndire este greu de înțeles și de urmărit cu vorbe, dar după un timp mai lung de practică înțelegerea vine încet-încet, de la sine. De aceea teoria se predă elevilor avansați sau celor care studiază stilul mai mult în scop terapeutic.

3. Concepția chinezească tradițională despre lume

Orice Artă marțială poartă amprenta culturii și civilizației în cadrul căreia a apărut și s-a dezvoltat. Astfel, orice gest, mișcare și atitudine din boxul *Taijiquan* dezvăluie rădăcini filozofice și psihofiziologice născute dintr-o concepție specific chinezească asupra lumii, mult diferită de concepțiile noastre științifice și religioase.

Pentru o înțelegere mai bună a Căii Perfecțiunii este necesar ca elevul să afle în ce constă această concepție chinezească despre Univers și apoi cum se manifestă ea în teoria și practica *Taijiquan*.

S-a mai spus cât de dificilă este orice încercare de a pricepe modul chinezesc de gândire pentru un străin, pentru un european nepregătit. Este la fel de problematică ca tentativa de a prinde o săgeată în plin zbor. Căci modul de gândire se exprimă prin limbaj, și ce poate fi mai diferit de limba chineză decât o limbă europeană? Traducerea dintr-una în alta se face greu, imprecis, uneori se pierde iar alteleori nici nu se cunosc sensurile cuvintelor chinezești din domenii specifice ale vocabularului.

În limba chineză sînt aproximativ 400 de monosilabe sonore cu care trebuie să se citească aproximativ 30.000 de ideograme, cîte numără scrierea. Această performanță se realizează atît prin pronunțarea aceleiași monosilabe pe tonuri și inflexiuni diferite ale

vocii cît și prin formarea de cuvinte compuse din două sau mai multe monosilabe.

Scrierea chineză este singura scriere ideografică folosită azi, deci după patru milenii de existență, de peste un miliard de oameni. Ea este în stare să exprime cele mai subtile nuanțe ale gândirii și sentimentelor, dar asta nu o împiedică să fie un adevărat chin pentru stăinul care o studiază.

Ermetismul limbii chineze, ezoterismul ei, faptul că toate părțile frazei sînt legate de toate celelalte și că orice încercare de fragmentare a traducerii, pentru a o face mai inteligibilă, duce la incoerență, nu fac decît să mărească dificultatea străbaterii prin oceanul gândirii și culturii chineze. Totuși, să încercăm!

Cultura și civilizația chineză au fost profund influențate de religie. Cele trei mari religii ale Chinei au fost și au rămas pînă azi: confucianismul, daoismul și budhismul. Ele au în comun cîteva idei fundamentale: noțiunea de *Dao* — ca principiu și sursă a lumii reale, apoi ideea schimbărilor produse de ciclul *Yin-Yang* și teoria analogiei dintre macrocosm și microcosm. Această teorie a analogiei era aplicată la toate aspectele existenței și organizării omenești: anatomia, fiziologia și psihologia individului, instituții sociale, locuințe și spații (cetate, palat, tem-

plu, casă, altar). Dar între cele 3 religii au existat și conflicte ideologice serioase, căci în timp ce unii, de exemplu daoiștii, considerau că existența desfășurată sub influența lui *Dao* și în perfectă armonie cu ritmurile cosmice era posibilă numai la începuturi (adică într-o etapă premergătoare din istoria omenirii, înainte de apariția organizării sociale și de avântul culturii), alții, de exemplu confucianiștii, erau convinși că acest tip de existență superioară poate fi realizată de-abia într-o societate dreaptă și civilizată, foarte evoluată și bine organizată.

Dao este unul din acele cuvinte ale căror înțelesuri adânci nu pot fi cuprinse doar cu inteligența. *Dao* înseamnă: drum, cale, dar și: a spune, de unde sensul de „doctrină”. În primul rând, se înțelege că *Dao* ar fi o cale de urmat, o direcție de purtare, o regulă morală, dar este și Arta de a pune în legătură Cerul și Pământul (forțele supranaturale) cu oamenii. Ideograma care reprezintă *Dao* se compune din două elemente: unul înseamnă principiu sau origine, celălalt a merge. Traducerea ar putea fi atunci „mișcarea pe un drum care duce la origine”, respectiv înțelesul mersului omului spre un scop transcendentă, de unde traducerea uzuală de „Cale”.

Dao înseamnă deci cale, drum, dar reprezintă și principiul absolut al Universului (Calea spre adevăr), care produce întreaga varietate a aspectelor lumii, principiul ce echilibrează Universul, printr-o ordine indispensabilă naturii și societății.

Lao Zi înțelegea prin *Dao* aproximativ același lucru pe care-l înțelegea și filozoful grec Heraclit prin „*logos*” (cuvânt, cauză, știință ș.a.). *Dao* este vid, dar atunci când acționează pare nepuizabil și, fiind un adânc al adâncurilor, el pare a fi strămoșul tuturor lucrurilor. Existența acestui *Dao* este controlabilă intelectual în orice condiție: „Dacă îi vom reduce puterea de pătrundere, dacă îi vom ordona haosul, dacă îi vom micșora strălucirea, dacă îl vom asemui unui fir de praf, existența lui va apare limpede. Eu nu știu cine i-a dat naștere, dar este premergător strămoșului fenomenelor din Univers”. Considerat un lucru neclar și nebulos, care se răspîndește peste tot, *Dao* este veșnic și nu are nume. Deși este o „ființă” mică, nimeni nu și-l poate subordona. Important este faptul că *Dao* realizează permanent nonacțiunea și prin aceasta nu este nimic care să nu fie făcut de el. Se poate deduce că *Dao* este un fel de înțelepciune cosmică, o entitate care nu vorbește, dar știe să răspundă, și care vine de la sine. Ajungerea la *Dao* se face prin contemplație mistică, printr-o supunere pasivă față de existență, manifestată prin nonacțiune.

3.1. Daoismul

Daoismul este o religie bazată pe sistemul filozofic al lui *Lao Zi*, apărută în timpul dinastiei *Han* (200 î.e.n. — 220 e.n.). Doctrina despre *Dao* a generat la început un sistem monahal pentru care principiul *Dao* a devenit Calea Adevărului. Cu timpul, daoiștii ajung la contemplația mistică — în cadrul unei doctrine a nonacțiunii — și la o supunere pasivă față de fenomene și evenimente, retrăgându-se în sihăstrie. La început o doctrină filozofică mistică, Daoismul devine religie când își precizează raportul cu lumea și formulează cele 3 stadii ale devenirii: purificarea (prin anihilarea egoismului și a iubirii de sine); contopirea cu *Dao* (prin pierderea sinelui); obținerea Forței prin contopirea individului cu *Dao*, pentru a scăpa de limitele timpului și spațiului. Misticii practicau metode specifice de respirație și abținerea de la hrană, pentru a obține longevitatea. Mai târziu Daoismul și-a elaborat un sistem de zei cu o ierarhie ce imita pe cea imperială, cu o divinitate supremă — *Yu Di* (împăratul de jad). Daoismul a controlat indirect vreme de un mileniu toată viața politică și administrativă a Chinei.

Prima expunere scrisă pe care o cunoaștem asupra concepției filozofiei daoiste este cuprinsă în opera lui *Lao Zi*, un personaj legendar al antichității chineze, chiar dacă existența sa reală nu este sigur dovedită. *Lao Zi* s-a născut pe la 570 î.e.n. și legenda spune că ar fi trăit 160—200 de ani. Un timp a fost îngrijitorul arhivei imperiale, dar se cunosc prea puține detalii despre viața lui.

Numele *Lao Zi* înseamnă „bătrînul filozof”. El preda discipolilor „Calea iluminării” în urmă cu 25 de secole, dar, la fel ca și alți predicatori mai vechi sau mai noi ai unor învățături morale mai înalte, cu timpul devenise din ce în ce mai dezamăgit de rezultatele slabe ale activității sale. Oamenii, elevii săi, nu progresau așa cum se aștepta el, cu toată scurgerea timpului și consumarea eforturilor sale cele mai stăruitoare în munca pedagogică, de ridicare și deșteptare a celor din jur. Atunci el s-a hotărât „să lase pe cei morți să-și îngroape morții”, cum spunea apostolul Matei și să se retragă în munții de la apusul Țării *Chou* în care locuia, pentru a-și petrece în sihăstrie vremea ce-o mai avea de trăit. Pornind la drum și ajungând la porțile cetății, paznicul l-a oprit și l-a rugat să nu plece, iar dacă totuși nu se înduplecă să rămână, măcar să-i lase lui și altora ca el, care căutau totuși Calea, ceva scris, o îndrumare pentru a-i ajuta în strădania lor. Legenda spune că bătrînul înțelept s-a îndurat și a scris acolo, pe loc,

Dao De Jing (Cartea despre Cale și despre Virtute) dîndu-i-o paznicului. Apoi a plecat și de atunci nu l-a mai văzut nimeni. Cartea a rămas însă venerată pînă în zilele noastre pentru bogăția și conciziunea exprimării.

O altă povestire clasică ne arată poziția filozofiei daoiste în ansamblul culturii chineze. *Kong Zi*, și el un vestit filozof și faimos învățător al Chinei antice, l-a vizitat o dată pe *Lao Zi* și a discutat cu el probleme filozofice. Întrebîndu-l ce părere are despre ritualurile pe care *Kong Zi* le prețuia foarte tare, *Lao Zi* i-a spus: „Leapădă-ți mîndria, renunță la toate dorințele, la aerul acesta fudul și la zelu-l fără măsură; toate acestea nu-ți sînt de nici un folos. Asta e tot ce-ți pot spune”. *Kong Zi* s-a retras consternat. După ce s-a întors din călătorie înapoi la școala sa, discipolii s-au îngămădit să-i afle impresiile despre celălalt maestru. Tot ce le spuse însă *Kong Fu Zi* a fost: „Eu cunosc o mulțime de lucruri despre lume. Știu că pasărea zboară, că peștele înoată, că tigrul aleargă. Cel care aleargă poate fi prins cu capcane, cel care înoată cu năvodul, cel care zboară cu săgeata. Dar în ce privește dragonul, eu nu știu cum se urcă el în cer, călărind pe vînt și pe nori. Întîlnindu-l pe *Lao Zi*, l-am văzut cum se înalță ca un dragon, la înălțimi unde nici măcar cu dorința nu-l puteam urmări”. Mai multe n-a vrut să spună.

Cele de mai sus subliniază faptul că, în general, gîndirea daoistă este „transcendentă”, nu o sumă de reguli de comportare ușor de înțeles. Pentru a pricepe punctul de vedere daoist este nevoie de o capacitate de a gîndi abstract și de a manipula în minte numeroase variabile, pentru a ajunge la contopirea tuturor ideilor într-un singur tot, în *Dao* universal.

Această profundă filozofie a influențat numeroși savanți, dintre care amintesc pe marele maestru al strategiei care a fost *Sun Zi*, desigur și pe legendarul Împărat Galben vestit în acupunctură sau pomenit în literatura cultă, cea pe care străinii o consideră a fi gîndirea chineză.

Gîndirea daoistă, nu simplificată pînă la aspectul ei de magie, așa cum greșit procedează majoritatea oamenilor care o cunosc superficial, este o filozofie ezoterică. Nu trebuie să ne închipuim însă că această concepție extraordinară constituie și modul uzual de gîndire al oamenilor obișnuiți. Filozofia ezoterică a oricărui popor nu exprimă nicio dată modul obișnuit de gîndire al națiunii respective. Dacă reușim să le comparăm, constatăm că filozofiile ezoterice ale tuturor popoarelor sînt în principiu cam la fel, dovadă involuntarele și totuși numeroasele asemănări ale gîndirii chineze cu a noastră.

Artele marțiale chinezești bazate pe filozofia daoistă (*Taijiquan*, *Bagua Chang*, *Xingyi Chuan*) au valori atît exoterice cît și ezoterice.

Conceptul „*Dao*” reprezintă piatra de boltă a filozofiei daoiste. Am văzut că pictograma *Dao* înseamnă mai întîi cărare, drum, cale. Ca ideogramă, *Dao* implică un fel de drum spre o țintă, o metodă pentru atingerea unui scop, un fel de Artă a acțiunii. În concepția general acceptată de savantul modern, *Dao* implică Calea universului, desfășurarea corectă a ceea ce există și a ceea ce va exista. „Tot ceea ce există între cer și pămînt nu e decît ordine și energie”. *Dao* este Universul în desfășurare, este interacțiunea energiilor contrare *Yin* și *Yang* conform Ordinii superioare — sau, cum se exprimă poetic una din marile filozofii indiene: „Absolutul are un aspect veșnic, numit «Jocul divin». El se manifestă ca o interacțiune a aspectelor pozitive și negative ale lumii — *Shiva* și *Shakti*, cei doi iubiți divini și eterni care prin împreunare au creat toate celea”.

Cuvîntul *De* — din titlul cărții *Dao De Jing* — înseamnă virtute, în sensul de „perfection” din greaca veche sau de „lucru bine făcut”. Asta ne arată și Învățătura: atunci cînd un om se străduiește să fie în armonie cu *Dao*, eforturile sale îi determină o transformare a ființei, care poate ajunge pînă la starea de perfecțiune umană — sau *De*. Căci *De* a omului este o reflectare individuală a *Dao* al Universului. Cînd un om are *De*, el este în acord, în rezonanță cu *Dao* universal. Cît timp omul trăiește, *Dao* se reflectă în el sub forma lui *De*.

De altfel, ideograma *De* reprezintă foarte sugestiv adîncul înțeles al noțiunii respective: este vorba de un efect puternic prin care se controlează (se limitează) impulsurile debordante ale inimii. *Lao Zi* spunea că „este de ajuns dorința, ca să apară fapta”, iar medicina tradițională chineză afirmă că „Sufletul omului stă în inima sa”. Deci ideograma *De* înseamnă „controlul dorințelor”, adică Virtutea (sau perfecțiunea) înseamnă auto-control (sau controlul ego-ului). Prin auto-control se ajunge la *Dao*.

„*Lao Zi* practica *Dao* și *De*; conform învățăturii sale, omul trebuie să se deprindă a trăi ascuns și anonim”. Totuși, cartea *Dao De Jing* conține numeroase sfaturi adresate suveranilor sau căpeteniilor militare și politice, care nu erau deloc anonimi. Ca și *Kong Zi*, *Lao Zi* afirmă că treburile statului pot fi conduse bine numai dacă împăratul urmează calea *Dao*, cu alte cuvinte, dacă practică metoda *Wuwei* — a nonacțiunii. Căci „*Dao* este mereu în nemișcare, dar nimic nu rămî-

ne neînfăptuit de el". De aceea *daoistul* nu intervine niciodată în desfășurarea evenimentelor. „Dacă nobilii și suveranii vor fi în stare să imite pe *Dao* în această atitudine de neintervenție, cele 10000 de lucruri (toată lumea înconjurătoare) nu vor întârzia să-i urmeze". Din punctul de vedere *daoist*, „cel mai bun (conducător) este acela despre care se știe cât mai puțin". Întrucât „*Dao* cerească învinge fără luptă, pentru om cele mai bune mijloace de a deveni puternic sînt *Wuwei* și non-violența", sau „mlădiosul învinge pe cel dur, cel slab învinge pe cel tare". „Slăbiciunea este însușirea lui *Dao*". „Cine vrea să crească prin forță și crede că va obține puterea cu ajutorul acțiunii, nu-și va atinge scopul".

„Un conducător de oaste înțelept nu este războinic; un luptător iscusit nu este impetuos. Cel ce știe să învingă nu atacă niciodată".

Dar *Lao Zi* critică și respinge sistemul de gândire confucianist, adică importanța riturilor, „spectul față de valorile sociale, raționalismul. „Cînd vom renunța la Binefacere și la Dreptate, poporul va regăsi adevăratele virtuți de familie." La confucianiști, Binefacerea și Dreptatea sînt cele mai mari virtuți; pentru *daoiști*, ele sînt atitudini artificiale, nefirești, deci inutile și primejdioase. „Cînd dispare *Dao*, apare Binefacerea; cînd se pierde Binefacerea, apare Dreptatea; cînd se pierde Dreptatea, se recurge la rituri. Riturile sînt doar un strat subțire de loialitate și credință, ele constituie începutul dezordinii". *Lao Zi* condamnă valorile sociale pentru că sînt iluzorii și primejdioase. Știința discursivă distruge unitatea ființei și încurajează confuzia, acordînd o valoare absolută unor noțiuni relative".

„Cînd oricine ajunge să recunoască frumosul că e frumos, apare urîtul; cînd fiecare află că binele e bine, atunci apare răul. Lung și scurt nu există decît prin comparație; sus și jos se leagă reciproc". De aceea „Înțeleptul înfăptuiește prin nonacțiune (*Wuwei*) și înțelege învățătura fără mijlocirea cuvintelor".

Încercînd să cunoască lumea prin rațiune, oamenii se îndepărtează de concret, de realitate, de *Dao*, căci cunoașterea se poate realiza numai cu ajutorul abstracțiunilor. Prin urmare, activitatea intelectuală este și inutilă și dăunătoare. La fel este orice acțiune de schimbare a desfășurării firești a evenimentelor, întrucît ar însemna contrazicerea lui *Dao*, care conduce perfect Universul. „Omul desăvîrșit nu face nimic, ci contemplă lumea" — spunea *Lao Zi*. „Omul bun nu discută; cei ce vorbesc nu sînt buni. Înțeleptul nu este cult; cei învățați nu sînt înțelepți" sau „înțeleptul nu face și nu apare".

Conform concepției *daoiste*, adeptul trebuie să-și dezvolte caracteristicile feminine,

în primul rînd slăbiciunea, apoi umilința, nonrezistența. „Cunoaște ce este bărbăția (*Yang*), dar preferă feminitatea (*Yin*): numai așa vei face parte din șuvoiul lumii. Doar atunci *De* (Virtutea) supremă va fi cu tine, și te vei putea întoarce la starea din copilărie." De aici și zicala chinezească „un cocoș care încearcă să se dea drept găină."

Continuitatea și alternanța circuitului cosmic sînt explicate astfel: „*Dao* circulă pretutindeni prin Univers, fără a se opri vreodată". Viața și moartea ființelor, lucrurilor și evenimentelor rezultă din transformarea *Yin* — *Yang*: *Yang* stimulează energiile vitale, *Yin* naște repausul. Totuși, „Omul sfînt" speră să se sustragă ritmului universal: realizînd în sine Golul, el se situează în afara circuitului vieții și morții. „În cel sfînt nu există loc pentru moarte". „Cel care este plin cu *De* seamănă mereu cu un nou născut".

Daoiștii cunosc numeroase tehnici capabile să prelungească viața, chiar să asigure o „nemurire fizică". Ele se bazează pe „hrănirea forței vitale *Qi*". Conform corespondenței perfecte dintre macrocosmos și corpul omenesc, forța vitală intră și iese prin cele nouă orificii ale trupului; este important așadar ca acestea să fie suprăvegheate cu mare atenție.

Trupul are trei Centre vitale, „Cîmpurile de cinabru": cel superior, localizat în creier, al doilea lîngă inimă, al treilea sub buric, *Dantianul*. (Menționăm că cinabru, sau sulfura de mercur, constituia la alchimiști materia de bază pentru fabricarea „elixirului de viață veșnică"). Practicile dietetice au un scop precis: hrănirea organelor cu alimente și plante medicinale ce conțin „energii" specifice. Dar regiunile corpului sînt locuite nu numai de spirite bune ci și de altele răufăcătoare: „cei trei Viermi", care stau în fiecare din cele trei Cîmpuri, ocupîndu-se cu devorarea vitalității omului. Pentru a scăpa de ei, adeptul trebuie să renunțe la alimentele necurate (carne, grăsimi, vin etc.) și să se hrănească cu vegetale, plante medicinale și substanțe minerale menite să-i ucidă pe cei trei demoni. După ce își curăță corpul de cei trei diavoli interiori, adeptul începe să se hrănească cu „sufluri" cosmice: el va respira nu numai aerul atmosferic, ci va inspira și emanații solare, lunare, stelare. Energia de la soare trebuie absorbită la amiază (cînd *Yang* este în plină putere), iar aceea a lunii (conținînd *Yin*) la miezul nopții. Dar, mai ales, trebuie reținută respirația; printr-o „vedere" interioară și o bună concentrare a gândirii, omul își poate vizualiza respirația (circulația *Qi*) și o poate călăuzi către cele trei Cîmpuri de cinabru. Cine își putea reține răsufierea pe o durată echivalentă cu 1000 de respirații obținea nemurirea. Respirația adîn-

că și tăcută a extazului se baza pe comportamentul animalelor în timpul hibernării, știind că spontaneitatea și plenitudinea vieții animalelor constituiau la chinezi modelul armoniei cu Universul.

După *dao*iști, poți ajunge să zărești cu vederea interioară zeii care locuiesc în cele „cinci Organe”, aceiași de fapt cu zeii care ocupă și macrocosmosul. Prin meditație, adeptul poate intra în comunicare cu ei (starea de extaz) și-i poate determina să-l viziteze și să-i fortifice corpul.

O altă metodă de obținere a longevității se baza pe tehnici sexuale, de oprire a emisiei seminale pentru a evita pierderea energiei vitale. Abținerea face cu puțință circulația sămânței, amestecată cu „respirația”, în interiorul corpului, mai bine zis urcarea sa din *Dantian* spre Cîmpul din cap, pentru a revitalizeza creierul. Prin meditație, cei doi parteneri trebuie să piardă conștiința timpului și a lumii exterioare, apoi, după ce rostesc rugăciuni, bărbatul trebuie să-și concentreze gândirea în rinichi, iar femeia în inimă. „Este metoda de a nu muri” și, în mod normal, amîndoi partenerii profită prin acest rit.

3.2. Confucianismul

Cel mai celebru și mai influent întemeietor de religie a fost *Kong Zi* sau *Kong Fu Zi* (551—479 î.e.n.), cunoscut la noi sub numele latinizat de Confucius. Trăind într-o perioadă de anarhie și nedreptăți, afectat de mizeria și suferința generală, *Kong Zi* a înțeles că singura soluție era reforma radicală a guvernului, efectuată de șefi luminați și aplicată de funcționari responsabili. El însă nu a reușit să ocupe un post important în Administrația de Stat și atunci și-a consacrat viața învățămîntului. A fost primul care a exercitat meseria de învățător privat. În ciuda succesului pe care l-a avut în fața a numeroși discipoli, *Kong Zi* a fost convins, înainte de moarte, de eșecul total al misiunii ce și-o autoimpusese. Dar discipolii săi au reușit să transmită din generație în generație esențialul învățaturii sale. La 250 de ani după moartea sa, împărații dinastiei *Han* au hotărît să încredințeze confucienilor posturile din administrația Imperiului. De atunci, doctrina Maestrului *Kong* a dirijat serviciile publice ale Chinei peste două mii de ani.

Kong Zi nu s-a considerat șef religios, nu a dorit să creeze o instituție religioasă și n-a pretins despre el decît că este un transmitător al tradiției. Predicînd modestia, *Kong Fu Zi* era el însuși modest: „Învățătorul a spus: eu sînt mai bătrîn decît voi doar cu o zi; de aceea nu vă sfiți de mine!”. Pentru *Kong Zi*

principiul supranatural suprem nu era o zeitate mitologic-antropomorfică, ci Cerul (*Tian*), dotat însă cu o voință proprie. *Dao* a fost întemeiat prin hotărîrea Cerului; a te călăuzi după *Dao* înseamnă a te conforma Cerului. Cerul dă oamenilor viața și înțelepciunea, îi pedepsește sau îi recompensează pentru faptele lor, dă sau retrage puterea politică celui ales — datorită virtuților sale — să conducă statul. Esența religiei confuciene nu constă în relațiile omului cu divinitatea, cît în perfecționarea etică a relațiilor dintre oameni. După el, omul nu trebuie să se ocupe de speculații privind dogmele religioase, ci de viața concretă, practică. Trebuie să respecte riturile (regulile de comportare și purtare), pentru că acestea dau indicații precise de conduită morală.

Morala individului trebuie să se bazeze pe simțul datoriei și răspunderii pe care le impune „numele” său — deci funcția socială. Această morală avea două virtuți fundamentale: negarea eului egoist și acceptarea a ceea ce este drept și potrivit, adică respectarea tradiției și a omului, iubirea aproapelui, corectitudinea, probitatea — „Ce ție nu-ți place, altuia nu face”. Diversele nenorociri din viața omului, societății și statului se datorează gândirii neclare și lipsei de sinceritate a limbajului folosit. Un rege, un părinte, un fiu, care nu se comportă corect (respectiv conform obligațiilor „postului” fiecăruia), comit abuzuri adăpostindu-se înapoia cuvintelor „rege”, „părinte”, „fiu”. *Kong Zi* zicea: „Este necesar să se îndrepte înțelesul cuvintelor”.

„Omul superior” trebuie să-și cultive cu zel și perseverență propriul său eu, pentru a avea cele trei virtuți: inteligență, curaj, bună intenție — adică: caracter, corectitudine, generozitate. Baza caracterului este sinceritatea (să-ți pui de acord cuvintele cu faptele), probitatea (să cauți în tine însuși cauza nereușitei tale), moderația în vorbe și atitudini, simpatia față de toți oamenii. *Kong Zi* spunea: „Omul superior trebuie să respecte opt reguli esențiale: Cu ochii să vadă limpede; Cu gura să vorbească blînd; Atitudinea să fie respectuoasă; Vorba să fie sinceră; Orice ar face, să fie atent; Dacă se îndoiește, să întrebe pe alții; Cînd este supărat pe ceva, să se gîndească mai întîi la neazurile ce le-ar putea avea dacă acționează supărat; Cînd are posibilitatea unui cîștig, să se gîndească la echitate”.

Reforma morală și politică elaborată de *Kong Zi* constituie o „educație totală”, adică o metodă în stare să transforme individul obișnuit într-un „om superior”. Oricine poate deveni „om adevărat”, cu condiția să practice corect riturile și datinile, în conformitate cu *Dao*. Practica nu este însă ușor de stăpînit,

căci nu era vorba de o execuție superficială, nici de o exaltare emotivă, provocată deliberat când se săvârșește ritualul. Orice comportament ceremonial corect declanșează, după *Kong Zi*, o forță magică redutabilă. Așa, de exemplu, celebrul împărat înțelept *Shun* „stătea pur și simplu, cu gravitate și respect, cu fața îndreptată spre miazăzi (postura rituală a suveranilor) — și asta era tot”, adică: treburile împărăției se desfășurau normal, conform rînduielilor. Căci Universul și societatea sînt călăuzite de aceleași puteri magico-religioase care sînt active și în interesul omului. „Cine are o purtare dreaptă, nu are nevoie să poruncească” sau „A cîrmui prin virtute (*De*) este ca și cum ai fi steaua polară: ea rămîne pe loc, în timp ce toate celelalte stele se rotesc în jurul ei, în semn de cinstire” — zicea înțeleptul.

Un gest săvîrșit conform Normei constituie o demonstrație a armoniei universale. Desigur, cel capabil de o astfel de purtare nu mai este același om obișnuit, cum era înainte de primirea Învățăturii; modul său de existență și gîndire este radical transformat, el a devenit un „om perfect”. Confucianismul urmărește „transmutarea” gesturilor și comportamentului — obișnuite și indispensabile într-o societate complexă — în ritualuri, păstrîndu-le însă spontaneitatea.

Kong Zi a arătat necesitatea și posibilitatea de transformare în acțiune religioasă, deci încărcată de responsabilitate și controlată de o autoritate supranaturală, a muncii obișnuite, a activității sociale, dar și a sportului sau altor activități. Pentru *Kong Zi*, noblețea și distincția nu sînt înnăscute ci se dobîndesc prin educație. Poți ajunge „om nobil” prin disciplină și prin anumite atitudini naturale. Bunătatea, înțelepciunea și curajul sînt calitățile specifice ale nobleței. Satisfacția cea mai mare o produce dezvoltarea virtuților proprii. „Acela care este într-adevăr bun nu va fi niciodată nefericit”. Totuși, adevărata menire a omului nobil este aceea de a guverna în ierarhia socială, căci această activitate este singurul mijloc de a asigura pacea și fericirea unui număr cît mai mare de oameni. Arta de a cîrmui, la fel ca orice altă meserie, comportament sau act semnificativ, este la *Kong Zi* rezultatul unei învățături de tip religios. El venera suveranii civilizatori din vechime; aceștia erau modelele sale exemplare: „Am transmis ceea ce am fost învățat de către alții, fără să adaug ceva nou de la mine. Am fost credincios celor vechi și i-am iubit”.

3.3. Budhismul

Budhismul a apărut în India în sec. VI—V î.e.n. El este unicul element de origine străi-

nă din cultura chineză, care s-a răspîndit în toată societatea și care a fost acceptat ca parte esențială a civilizației naționale. A pătruns în China în sec. I e.n., adus de numeroși misionari indieni. În sec. V, sistemul budhist *Mahayana* era răspîndit în toată China, fiind protejat de împărat. Dar budhismul chinezesc a evoluat în mod foarte deosebit de varianta inițială indiană. Astfel, locul lui *Budha* a fost luat de *Amida*, un personaj divin. Calea salvării nu mai este viața contemplativă și abstenența ca în budhismul indian, ci ajutorarea oamenilor. Idealul budhismului chinezesc nu este suprimarea dorinței și eliberarea de suferințe (*Nirvana*) ci o viață activă dedicată operelor de binefacere.

Doctrina budhistă cuprinde „cele 4 adevăruri nobile” asupra suferinței: despre natura ei (nașterea, boala, moartea, suferințele omului); despre cauzele ei (dorința de a renaște într-o altă viață, pasiunile, dorința de plăceri și de bogăție); necesitatea de a o suprima (prin renunțarea la cauze și la ambiții deșarte); metoda prin care se înlătură suferința.

Metoda se numește „Calea de mijloc” sau „Calea cu 8 brațe”, pentru că are 8 căi grupate în 3 obiective: credință etică — folosind metodele: vorbirea dreaptă, activitate corectă și trăire corectă; disciplina mentală, folosind: efortul, atenția și concentrarea corectă; înțelepciune — prin opinie și gîndire corectă.

Marea noastră nefericire este aceea de a ne fi născut. Răul fundamental al vieții rezidă în dorințe și în egoism. Omul trebuie să respecte 5 norme morale: să nu ucidă nici o viețuitoare; să nu ia ceea ce nu i se dă; să nu mintă; să nu bea băuturi fermentate; să nu contravină regulilor de castitate. Stăpînirea de sine, învingerea urii prin iubire, blîndețea și compasiunea constituie mai mult o morală decît o religie. În viață, binele sau nenorocirile sînt fructul propriei comportări, nu rezultatul unei acțiuni supranaturale.

Situația politică și socială extrem de grea din epoca aceea explică marea popularitate a religiei budhiste, care dădea celor mulți și oprimați speranța că în viitor vor fi răsplătiți pentru suferințele lor, iar cei răi vor fi pedepsiți. În plus, budhismul nu cerea de la adepți o pregătire culturală atît de ridicată pe cît o implică daoismul și confucianismul.

După secolul al V-lea, textele budhiste indiene au fost traduse și adaptate la mentalitatea chinezească. Un produs caracteristic chinezesc este doctrina *Chan* (*Zen* în japoneză), elaborată de călugărul indian *Bodhidharma*, stabilit în China în anul 520, dar consolidată spre sec. X—XII. Conform acestei secte,

natura lucrurilor trebuie să fie descoperită de către fiecare om în sine însuși; căci fiecare om posedă în sine — fără să-și dea seama — natura lui *Budha* sau a Spiritului universal. Cunoașterea este rezultatul unei bruște „iluminări” — stare ce nu poate fi descrisă ci doar exprimată prin tăcere, nefiind rezultatul unei acumulări de cunoștințe obținută de exemplu prin studiul treptat al cărților. Iluminarea și Nirvana sînt în noi înșine, trebuie doar să le căutăm cu ajutorul meditației. Doctrina *Chan* susține că actul moral își are valoarea în el însuși: „o faptă bună nu aduce nici o răsplată”. În concepția *Chan* viața trebuie să decurgă firesc „așa cum peștele înoată în apă fără a cugeta despre apă, așa cum pasărea zboară în aer neștiind nimic despre aer”, adeptul trebuie să-și ducă viața „fără a stîrni valuri cînd nu este vînt”. Forma modernă a *Chan*-ului conține îndemnul de a se pune ordine în dezordinea lăuntrică a omului, socotind că mintea se află în stare de haos cît timp rămîne prizoniera iluziilor și a conștiinței de sine și se crede o entitate separată; în acest sens, teama frecventă a omului obișnuit de ceva nedefinit provine de fapt din contradicția între natura umană profundă și comportamentul exterior. Actul *Satori* — cuvînt ce înseamnă iluminare, trezire sau întoarcere — echivalează cu depășirea agitațiilor mentale. *Satori* este o percepție interioară, care are loc în partea cea mai intimă a conștiinței; așadar, devine o întoarcere la obîrșii, prin ieșirea din starea de agitație zadarnică a minții. Orice cunoștință este o achiziție și o acumulare, pe cînd învățătura *Chan* își propune să-l scutească pe om de toate posesiunile sale, deoarece în această concepție „a învăța” înseamnă „a lua”. Atunci cînd spiritul este total eliberat de întinarea acumulată din vremuri imemorabile, el rămîne gol, fără veșminte, fără deghizări, adică liber, și își redobîndește autoritatea originară („ca o foaie albă de hîrtie”).

3.4. Concepția daoistă despre creația lumii

Toate învățăturile, fie științifice, fie filozofice, mai vechi sau mai noi, încep cu ideea unui Eveniment nedeslușit care trebuie că s-a petrecut numai pentru ca să poată începe, să se declanșeze, existența Universului.

Cea mai simplă exprimare a acestei idei ar fi „La început a fost mișcarea”. Întrucît se găsea într-o formă încă nemanifestată, Universul înainte de Eveniment era încă imobil, inactiv. Marele Vid (sau Marele Nimic) inițial este numit de chinezi *Wuji* sau Absolutul. *Wu* înseamnă „gol”, iar *Ji* înseamnă „limită”; deci avem de-a face cu Limita golului,

cu Nimicul absolut. Din acea imobilitate a sa a luat naștere mișcarea, prima manifestare a *Yang*-ului. Mișcarea (*Yang*-ul) crește, se dezvoltă, ajunge la limita unde nu se mai poate manifesta, deci la nemișcare sau liniștire. Această stare de limită, de oprire a mișcării, se numește *Yin*. *Yang* și *Yin* sînt manifestările extreme ale aceluiasi Tot. Dar Mișcarea și Stagnarea sînt într-o continuă interacțiune reciprocă, mai mult, una nu poate exista fără cealaltă. Existența și sesizarea uneia nu poate fi imaginată de mintea noastră decît prin referință sau comparație cu cealaltă, deci legat de existența și perceperea celeilalte. Mișcarea și nemișcarea sînt două stări relative; numai *Wuji* este în repaus absolut, dar pe el nu-l putem noi sesiza. Deci *Yang* și *Yin* sînt în fond un același lucru; ele apar fie împreună, datorită pornirii creatoare a Absolutului, fie nu apar deloc. Dacă una din ele nu se mai manifestă, înseamnă că amîndouă au dispărut. Ori există și *Yin* și *Yang*, ori nu există nimic.

Apare însă întrebarea filozofică: de ce se naște mișcarea din Nimic, din *Wuji*? Din analiza — tot filozofică — a datelor, rezultă concluzia că în Marele Vid există totuși ceva, și anume o intenție, un scop primordial. Această tendință de mișcare se numește *Li* și este principiul de bază care constituie cauza tuturor evenimentelor. Mai întîi există *Li*-ul (intenția) de a face ceva; *Li* poate fi o noțiune, o idee, o imagine. Apoi trebuie să existe *Chi*, adică „voința de a făptui”, și treptat intenția se materializează. Această transformare universală a mișcării în repaus și invers se prezintă sub forma unui Tot unic, numit *Taiji*, adică „Marea Limită” sau „Absolutul sesizabil”, avînd o existență și conștiință proprii. *Taiji* și *Wuji* constituie cele două extreme ale aceleiași realități fundamentale. Cînd atît *Yang* (mișcarea) cît și *Yin* (nemișcarea) nu se mai manifestă deloc, *Taiji* se transformă în *Wuji*. Cînd apare *Yang* (mișcarea), *Wuji* apare sub forma de *Taiji*. Din Absolut, din Marele Nimic, apare deodată mișcarea. Această tendință spre mișcare este însă echilibrată de tendința spre liniștire. După ce liniștea ajunge la un maxim, începe să devină mișcare. Desfășurarea lumii, realitatea, are aspectul unui val, ca o ciclicitate. Conceptul descris mai sus exprimă „legea Triadei” — a celor trei forțe primare care se determină reciproc: *Yin*, *Yang* și Totul (Echilibrul, Ciclul). Este vorba de un proces creator în continuă desfășurare, de la o extremă la alta, ce se manifestă sub forma ciclurilor infinite ale realității.

Se spunea: „Din *Taiji* se nasc cele Șase, din cele Șase apar cele Cinci, din cele Cinci se alcătuiesc cele 10.000 de lucruri”. Cele

„Șase” sînt principalele nivele de intensitate ale lui *Yin/Yang*: *Yin* mare, *Yin* echilibrat, *Yin* descrescător și *Yang* mare, *Yang* strălucitor, *Yang* scăzut. Într-un sens mai adînc, ele reprezintă și anumite manifestări ale energiilor cosmice. Cele „Cinci” sînt cele 5 „Elemente” de bază sau „principalele manifestări ale energiei vitale”. La chinezi energia vitală din care se materializează întreaga realitate se numește *Qi*. Nu trebuie confundăți cei trei termeni omonimi (toți se pronunță aproximativ la fel: ci): *Qi* (energie vitală); *Ji* (limită) și *Chi* (voință de a acționa). Cele 5 forme de bază ale *Qi*-ului sînt: Focul, Pămîntul, Metalul, Apa, Lemnul. Prin Metal se înțeleg mineralele, hidrogenul și alte elemente chimice. Prin Lemn se subînțelege lumea vegetală. Plantele sînt înrădăcinate în pămînt, cresc din pămînt, sînt legate sub diverse forme de pămînt. De aceea Lemnul simbolizează viața. Elementul Foc reprezintă căldura, lumina, procesul digestiv, supărarea și altele. Apa cuprinde toate lichidele, dar reprezintă și cedarea în fața forței brute. Iar Pămîntul reprezintă Centrul, moderatorul tuturor celorlalte elemente de bază sau manifestări ale forței vitale, suportul vieții. De exemplu, organele interne, splina și stomacul, ale căror funcții fiziologice de digestie și asimilare susțin viața organismului, sînt considerate de medicina tradițională că au caracter de Pămînt. Astfel, în concepția daoistă, orice există pe lume poate fi categorisit într-una din cele 5 manifestări principale ale energiei vitale, prin compararea caracteristicilor obiectului respectiv cu proprietățile și relațiile celor 5 Elemente de bază. În sfîrșit, „cele 10.000 de lucruri” reprezintă totalitatea lumii materiale.

Yang-ul, mai ușor, s-a ridicat și a format Cerul, iar *Yin*-ul — mai dens — s-a ghemuit și a produs Pămîntul. Astfel s-au instaurat cele două mari „Forțe” ale naturii și principiul dualității care determină lumea.

Această concepție s-a concretizat într-o reprezentare grafică celebră, *Taiji*, a egalității și echilibrului perfect (vezi coperta IV). Este vorba de un cerc împărțit cu o linie sinusoidală în două părți egale, una albă și una neagră. Partea neagră reprezintă elementul *Yin*, iar cea albă elementul *Yang*. Fiecare element conține în interior o cantitate din celălalt, sub forma unui punct de culoare contrară. Capetele sinusoidei de separație se înscriu armonios în cercul periferic, care simbolizează *Dao*. În felul acesta *Yin* și *Yang* se tocesc unul în altul, ca un val care se repetă la nesfîrșit.

În realitate nimic nu este definitiv sau net delimitat, totul este un compromis; forțele dualiste nu sînt separate niciodată în sertare

distincte. Greșeala omului, chiar nebunia uneori, constă în credința că ceva este sau numai bun sau numai rău. Occidentalul are deseori tendința să împartă lumea în bune și rele. Adevărul este mult mai subtil și mai complicat. Concepția aceasta se regăsește în Secvența din *Taijiqian*: sfîrșitul unei mișcări este totodată începutul celei următoare; o acțiune pozitivă (împingere) este însoțită de alta negativă (retragere); niciodată nu există oprire; totul decurge la fel cu comportarea lui *Yin* și *Yang*. În natură confruntarea celor două forțe nu duce la dezordine, indiferent de unele aparențe, ci, pînă la urmă, la un echilibru salvator. La fel, desfășurarea mișcărilor de *Taijiqian* ne amintește mereu că orice Formă (postură) nu este decît o acțiune instantanee, fugară, mereu în schimbare; că niciodată două mișcări sau situații nu vor fi identice; că mișcarea continuă este replica Armoniei universale și exprimă pe *Dao*.

Viața are un ritm, o ciclicitate, la orice nivel și sub orice aspect.

În cazul naturii omenești, *Yin* se referă la tot ce este instinct, emoții, intuiție, tot ce se leagă de sentimente, pe cînd *Yang* este inteligența și rațiunea, tot ce se leagă de exterior. Tot *Yin* este și partea inferioară a corpului, iar *Yang* este partea superioară. Omul „perfect” reprezintă cel mai bine echilibrul celor două forțe potențiale: „imobil, comunică cu lumea *Yin*; acționînd, se aliniază lumii *Yang*”. Din armonia lor se nasc puterea și armonia; cînd echilibrul se strică, fiecare din cele două forțe încearcă să o domine pe cealaltă și ambele devin distrugătoare, provocînd dezintegrarea mintală și fizică a omului.

Este greșit să se creadă că *Yang*-ul înlocuiește de la sine *Yin*-ul; mai degrabă inversul este adevărat. *Lao Zi* spunea că partea stîngă este nobilă, căci reprezintă slăbiciunea *Yin*-ului: brațul stîng poartă scutul, semn al păcii și reținerii. Partea dreaptă, *Yang*, este desconsiderată pentru că reprezintă agresivitatea și împrăștierea: mîna dreaptă ține sabia, semnul distrugerii. Pasivitatea constituie o economisire a energiei vitale, iar activitatea nu este altceva decît o distrugere și la urma urmelor o autodistrugere. Văile (*Yin*) primesc pînă la urmă apele culmilor maiestuoase (*Yang*); cascada impresionantă nu se transformă în rîu, în lac? *Lao Zi* spunea: „tăria și rigiditatea însoțesc moartea; slăbiciunea și elasticitatea însoțesc viața”.

Iată dar „forța slăbiciunii”, teorie din care se inspiră boxul *Taijiqian*, ale cărui mișcări sînt numai suplețe și rotunjime, recuperînd neîncetat acțiunile pentru economisirea energiei, promovînd eschiva în locul ciocnirilor dure.

La început a fost *Dao*, la sfârșit mai rămîne doar *Dao*, căci nu există nici început nici sfârșit. Între cele două etape nu există decît o continuă transformare și oscilație a celor două forțe *Yin - Yang*, care dau naștere celor 5 Elemente de bază, iar acestea, mai departe, la toate evenimentele, viețile, lucrurile din lume. Din ideea acestor transformări au apărut două principii teoretice importante — legea celor 5 Elemente și teoria ciclurilor.

Am văzut mai înainte că toate substanțele materiale existente provin, conform credinței daoiste, din 5 Elemente de bază: Focul, Metalul, Pămîntul, Apa și Lemnul. Acestea au apărut ca materializări ale energiei universale, în cursul unui proces evolutiv la scara Universului. Prima perioadă *Yang* a apărut la început din *Taiji* și a dat naștere Focului, principiul activ al Arderii, iar acesta la rîndul său a dat naștere Universului vizibil. În această primă fază a evoluției s-au creat atomii elementelor chimice. În a doua perioadă *Yang* s-a creat Pămîntul — ca oxizi metalici rezultați din prima Ardere. Pămîntul a dat naștere Metalului. Apariția Pămîntului și Metalului constituie etapa formării substanțelor anorganice. În punctul de vîrf al celei de a treia perioade *Yang* a apărut Apa, compusul convertibil și transparent al hidrogenului și oxigenului în stare lichidă. La rîndul său, Apa a creat Lemnul, adică țesutul celular spongiuos al plantelor și copacilor, lumea vegetalelor.

Faza apariției vegetației este considerată drept prima etapă a formării substanțelor organice. Din vegetația creată de Pămînt și de Apă, ca urmare a evoluției, au apărut animalele și mai tîrziu Omul.

Substanțele organice — animale și vegetale — au fost create de substanțele anorganice. Acestea au fost create de Atomii. Atomii, la rîndul lor, de Energie, iar Energia de polarizarea *Yin* și *Yang*. Cele două principii *Yin* și *Yang* provin din *Qi*, respectiv din Marele Vid, principiu al infinitului.

Ciclurile există atît în timp cît și în spațiu iar întregul Univers — atît macrocosmosul cît și microcosmosul — li se supune. Din observarea naturii au apărut noțiunile de oră, de ciclu zilnic, ciclu anual, puncte cardinale, orientare. Celor 5 perioade ale ciclului anual le corespund cele 5 Elemente: primăvara/lemnul; vara/focul; sfârșitul verii/pămîntul; toamna/metalul; iarna/apa. Cele 5 Elemente coexistă în natură, se nasc unul din altul (ciclul productiv, într-o anumită ordine creatoare) dar se și distrug unul pe altul (ciclul dominant, într-o ordine distructivă). Din nou totul este legat, totul este în toate.

Ciclul de **producție** (nașterea unui Element din altul este următorul: pămînt — metal — apă — lemn — foc — pămînt.

Ciclul de **dominare** (distrugerea unui Element de către altul: pămînt — apă — foc — metal — lemn — pămînt.

Din cele de mai sus și din alte aspecte ale voluminoasei concepții daoiste despre lume rezultă că nu există o realitate absolută, că nimic nu este stabil sau echilibrat, că totul este relativ și se schimbă mereu. Ceea ce vedem cu ochii sau pipăim nu este decît o imagine instantanee a unor procese care se desfășoară precis, vizibile sau nu, știute sau nu.

Teoria ciclurilor se regăsește în toate cele trei sisteme interne ale *Wushu*.

O altă simbolizare *daoistă* tradițională a principiului *Yin - Yang*, de data aceasta sub formă liniară, sînt „trigramele”, niște combinații de linii continue și întrerupte. Pornind de la linia continuă și linia întreruptă, se pot face 4 combinații de cîte două linii (fig. 3—1), 8 de cîte 3 linii (trigrame) (fig. 3—2) și 64 de cîte 6 linii (hexagrame).

Cele 8 trigrame conțin esența doctrinei daoiste: nimic nu se sfîrșește în realitate; fiecare trigramă are elemente de schimbare și se poate transforma ușor într-alta. Trigramele reprezintă și ele ceea ce se petrece în Univers, mișcarea eternă a lucrurilor și ființelor.

Legenda spune că, acum vreo 5000 de ani, împăratul *Fu Xi*, mergînd pe malul Fluviului Galben (*Hoang Ho*), a avut o inspirație de natură divină, provocată de forma în S a spinării unui dragon. Ea l-a condus spre ideea cercului *Taiji* și *Yin-Yang*-ului. În continuare, din asocierea celor două elemente — sau forme — de bază, *Yang*, reprezentat înșă printr-o linie continuă și *Yin*, simbolizat de o linie întreruptă, a alcătuit 8 așa-zise trigrame (*Bagua*), pe care le-a aranjat în cerc. Numerotarea acestora are și ea numeroase înțelesuri ezoterice în cabalistica chineză. Prima trigramă reprezintă Cerul, a doua Lacul, a treia Focul și așa mai departe, trecînd prin Vînt, Fluviu, Munte, Pămînt. Din aranjamentul clasic al *Bagua* (vezi coperta IV) se observă că suma numerelor de ordine a oricăror două trigrame diametral opuse este mereu 9; sau, altfel spus, suma este mereu trei semne *Yang* și trei semne *Yin*. *Bagua* reprezintă cel mai mare mister al științei ezoterice chineze și se aplică la magie, în cabalistică, în alchimie și în general la toate învățăturile sacre orientale. Probabil înșă că trigramele sînt și mai vechi, fiind folosite de către ghicitori, care considerau linia continuă drept reprezentarea lui *Yang* și pe cea frîntă a lui *Yin*. Ghicitorul scutura

o grămăjoară de bețișoare sau oase, unele mai lungi și altele mai scurte, le arunca (ca pe zaruri) și desenele astfel produse erau interpretate, fiind considerate un rezultat al inspirației divine, o reprezentare a viitorului, a destinului. Complexitatea combinațiilor posibile a dus la apariția unei cărți vestite, *Yi Jing* (Cartea Transformărilor), care conține studiul, analiza, interpretarea și comentariul tuturor celor 64 de simboluri (hexagrame) cu ajutorul cărora se poate cunoaște soarta și viitorul — interpretat ca o corespondență între Marele Drum al omului și Calea — voință a zeilor. *Yi Jing* datează din cele mai vechi timpuri și a fost revizuită în vremea lui *Kong Zi*, fiind una din cele 5 cărți sfinte ale confucianiștilor. Ea conține atâtea învățăminte că însuși *Kong Zi* declara spre sfârșitul vieții că i-ar mai trebui vreo 50 de ani pentru a-i putea pătrunde toate înțelesurile. Cartea se referă la toată realitatea lumii și a devenit cu vremea o adevărată biblie a înțelepciunii chineze. Se pot menționa trei idei fundamentale din *Yi Jing*:

— Transformarea continuă — totul este în perpetuă schimbare, inclusiv omul, care face parte din Univers, indiferent de ce ar vrea el;

— Totul nu este decît aparență — ceea ce credem noi că este realitate este de fapt numai o părere; este o prostie să-ți bazezi existența pe această ipoteză. Realitatea este în afara puterii obișnuite de înțelegere; numai „iluminarea” permite să o cuprinzi;

— Posibilitatea de a-ți alege soarta — idee neașteptată după cele spuse mai sus, care dau impresia că omul este supus unor forțe care-l depășesc. *Yi Jing* pretinde că totuși omul poate alege dacă să urmeze sau nu Calea, *Dao*.

3.5. Dao și Principiile acțiunii

Să analizăm acum primul paragraf din **Cartea Căii și Virtuții**, scrisă de *Lao Zi*, care explică pe scurt, dar magistral, întreaga filozofie daoistă: procesul de creație, rezultatul procesului și metodele prin care se poate realiza scopul existenței umane.

„Dao care poate fi exprimat prin cuvinte nu este veșnicul Dao.”

Numele care poate fi numit nu este numele veșnic.

Cel fără de nume este începutul Cerului și al Pământului.

Cel numit este mama celor 10.000 de lucruri.

Mereu fără dorințe, poți vedea taina.

Cel mereu cu dorințe poate vedea numai arătările.

Amîndouă au aceeași origine, dar au nume diferite;

împreună par a fi ca întunericul.

Întuneric în întuneric. Între ele este poarta spre întreaga taină”.

Deci: *„Dao care poate fi exprimat prin cuvinte nu este veșnicul Dao”.*

Noi putem exprima în cuvinte ideea de *Taiji*, dar nu și pe cea de *Wuji*. Despre *Vid*, despre Realitatea absolută, despre Calea absolută, nu putem spune nimic prin cuvinte.

„Numele care poate fi numit nu este numele veșnic”.

Putem cuprinde în cuvinte și noțiuni Cele 10.000 de lucruri, Cele 5 elemente, *Taiji*, *Yin* și *Yang*; dar acestea nu sînt eterne; singurul lor aspect sigur și veșnic este tocmai schimbarea, transformarea lor continuă. În schimb, ceea ce este cu adevărat veșnic nu poate fi cuprins cu gîndul și cuvîntul: *Wu*, Golul, Nimicul.

„Cel fără de nume este începutul Cerului și al Pământului”.

Wuji, Marele *Vid*, este sursa lui *Yang* (Cerule) și a lui *Yin* (Pămîntul).

„Cel numit este mama celor 10.000 de lucruri”.

Cel numit este *Taiji*, *Yin* și *Yang* în mișcare și reciprocă transformare. Din interacțiunea *Yang* cu *Yin* apar cele 5 Elemente care nasc Cele 10.000 de lucruri, adică întreaga lume sesizabilă cu simțurile noastre.

„Mereu fără dorințe, poți vedea taina (lui Dao)”.

Dacă un om ce aspiră la cunoașterea Adevărului Veșnic reușește să supună și să alunge pasiunile și dorințele lumești, ajungînd la o armonie în toate Centrele sale, înseamnă că a atins starea de „mereu fără dorință”. O astfel de ființă poate înțelege adevărata realitate — ascunsă celorlalți oameni de cortina iluziilor, produse de dorințe.

„Cel mereu cu dorințe poate vedea numai arătările (lui Dao)”.

Atîta timp cît dorințele nu sînt controlate, omul poate vedea numai materializările efemere și iluzorii ale adevărului ascuns.

„Amîndouă au aceeași origine, dar au nume diferite; împreună ele par a fi ca întunericul”.

Taina (*Taiji*) și materializările ei (cele 10.000 de lucruri) provin din aceeași sursă, *Wuji* (Marele Nimic), dar au nume diferite. Noi putem să ajungem să sesizăm *Taiji* ca o Realitate holistică, dar nu putem sesiza *Wuji*. În schimb, oricine poate sesiza cele 10.000 de lucruri, deci o Realitate fragmentată, liniară, temporală. Totuși, atît *Taiji* cît și cele 10.000 de lucruri sînt de fapt același lucru, doar că exprimat în mod diferit. Înțelegerea acestei identități constituie un pas important în evoluția adeptului. Singur *Wuji* este cu adevărat real, dar nesesizabil, iar *Taiji* este cea mai perfectă reflectare a adevărului, ce poate fi sesizată de un adept evoluat. Pentru un începător, *Taiji* este realitatea, iar cele 10.000 de lucruri — reflectarea ei sesizabilă.

„Întuneric în întuneric. Între ele este poarta spre întreaga taină”.

Poarta spre întreaga taină este *De* (Virtutea). Studiarea și practicarea *De* pare o prostie celor nepricepuți, rămași în întunericul ignoranței. Cei care merg pe Cale par adesea smintiți oamenilor obișnuiți. Dar întunericul adevărat este tocmai lumea iluziilor. Ceea ce profanilor li se pare a fi Întuneric este de fapt Lumina, pe care ei n-o înțeleg.

Conceptul de *Yin* și *Yang* implică relativitatea. Să exemplificăm cu trei din cele 5 Elemente de bază: Focul, Apa, Pământul. Evident că Focul este *Yang*, dacă îl comparăm cu Apa și Pământul. Tot evident, Pământul este *Yin* în comparație cu Focul și Apa. Apa este *Yang* față de Foc, dar este *Yin* față de Pământ: față de Foc, Apa este mai solidă și mai puțin mobilă dar, față de Pământ, Apa este mult mai mobilă. Iată cum calificativul *Yin* sau *Yang* este relativ, interdependent, nu absolut. Nu există *Yang* fără *Yin*, nici *Yin* fără *Yang*. Ori sînt amîndouă, ori niciunul.

În rezumat, din interiorul *Wuji* se manifestă ideea, *Li*. Apoi apare *Chi*, voința de manifestare. Din această voință rezultă *Qi* — existența, substanța, materia, energia, forma.

Aceste trei principii daoiste: *Li*, *Chi*, *Qi* — adică Ideea, Voința și Energia/Materia — corespund celor trei principii hinduse: Existența, Conștiința, Fericirea. Fericirea și Voința constituie natura emoțională. Conștiința corespunde Ideii, iar Existența este Energia/Materia.

Oare ce poate face omul în acest Univers organizat, care are viața sa proprie? Cum se poate el înscrie în mișcarea generală a lumii?

Omul constituie legătura dintre Cer și Pământ. El se compune și din materie (Pământ) și din energie (Cerul). Din Pământ (*Yin*) omul absoarbe energia prin alimente; din Cer (*Yang*) o ia prin respirație. Cerul — Omul — Pământul constituie Marea Triadă în doctrina daoistă, dar și în cadrul unei Secvențe din *Taijiquan*, ale cărei mișcări se împart în trei grupe (omul, cerul, pământul) corespunzătoare la trei nivele de control al energiei. În cadrul Universului care se rotește cu viteză fantastică, omul nu este decît o firimitură; dar această particulă este străbătută de toate liniile de forță ale giganticei mașinării, singurul loc liniștit al acestei Roți a lumii fiind zona axei, ochiul ciclonului.

Calea „iluminării”, „trezirii” omului, înseamnă armonizarea energiei proprii cu energia Universului, încadrarea *Yin* și *Yang*-ului proprii în *Yin*-ul și *Yang*-ul Cerului și ale Pământului, găsirea unității cu *Dao*. Omul ajuns aici este înțelept, este omul desăvîrșit

pe care doresc să-l creeze toate Artele marțiale, este omul care poate face ceea ce omul obișnuit nu poate. În **Cartea riturilor** scrie: „Cerul, Pământul, Omul are fiecare un rol în cadrul creației: Cerul începe, Pământul hrănește, Omul desăvîrșește”.

În practica boxului *Taiji* fiecare mișcare și fiecare atitudine rituală corespunde acestei „treziri” și subliniază că eficacitatea adevărată nu se obține decît respectînd intuitiv (și nu cu un efort rațional de voință) legile naturii. Dacă elevul nu se conformează acestor legi, dacă le neglijează sau acționează împotriva lor, va suferi sau chiar va fi distrus de ele. Secvența din *Taijiquan* poate fi considerată, în această perspectivă, ca un adevărat *ritual* prin care practicantul vine în contact cu ceva nepipăibil. Sigur că exercițiile pot fi făcute și fără astfel de scopuri metafizice; dar pentru adept *Taijiquan*-ul devine calea spre cunoașterea unei alte lumi.

Deci, fără agitație inutilă și nocivă. Nu are rost să te zbați, adevărul este foarte aproape, în inima omului. Eficacitatea constă în calm, moderație, suplețe, în punerea de acord cu „Calea naturală”. Practica *Taijiquan*-ului înseamnă să te liniștești, să-ți ascuți corpul, să lași să iasă la iveală din adîncul corpului firea cea adevărată care este ascunsă acolo. Fără nici un efort de voință, fără nici un blocaj datorită rațiunii; trebuie „să acționezi fără să faci”.

În acest sens converg trei principii: *Wuwei* — a nu face, a nu te forța niciodată, pentru a nu contrazice ritmul firesc al lucrurilor prin acțiuni intempestive; să nu faci, ci să lași să se facă, să se desfășoare; *Wango* — a face gol în minte, a te uita pe tine, pentru a fi mai receptiv; *Zujan* — eficacitatea gestului spontan, imediat.

Wuwei se referă la ne-intervenție, la a lăsa în pace. Nu este vorba nici de indiferență, nici de nepăsare, ci de căutarea firescului, a spiritului deschis, a desprinderii de lucruri și, mai departe, de toleranță, de suplețe, de renunțarea la „eul” creator de iluzii — deci inamic al adevărului. *Wuwei* țintește spre o stare fără dorințe, spre pacea sufletească — ca factor de împlinire a omului. Un spirit neliniștit deformează realitatea și pierde controlul asupra corpului; mintea trebuie să rămână limpede, nezguduită de emoții perturbatoare — și atunci ea poate recepționa cele mai neașteptate situații, iar corpul o urmează. Acțiunea produsă de o astfel de atitudine este atît de firească încît depășește posibilitățile activității obișnuite, care totdeauna este precedată de o cît de mică ezitare. O acțiune spontană este eficace din cauza conformității ei cu *Dao*, este perfectă pentru

că se înscrie fără să vrea în armonia mișcării universale.

Wuwei este deci o pasivitate creatoare. Din ne-intervenție izvorăsc toate posibilitățile acțiunii; a nu face nimic înseamnă a face prin aceasta, paradoxal, totul. Este arta de a controla situația fără să îi opui vreo rezistență; este principiul de a te feri de o forță care vine asupra ta în așa fel încât nu te atinge. Cel care cunoaște legile vieții nu se opune niciodată evenimentelor; el le schimbă mersul prin acceptarea lor, prin integrarea sa în ele, niciodată prin respingerea lor. Înțeleptul acceptă toate lucrurile pînă cînd le asimilează pe toate și astfel le poate stăpîni.

Fără rezistență, fără violență; să lași violența să curgă pe lîngă tine, să răspunzi prin gol, la fel cu apa care cedează cuțitului fără a se lăsa învinsă.

Măiestria în arta *Taijiquan* nu poate fi obținută fără însușirea concepției chineze asupra lumii. Poate nu toți amatorii de sport sau de sănătate vor fi interesați de aceste aspecte, dar s-ar putea ca prezentarea făcută aici să constituie pentru unii scînteia care să le declanșeze curiozitatea pentru un studiu mai adînc al Căii. Căci un înțelept scria demult:

„Cînd omul e tînăr, de obicei nu înțelege Dao.

Chiar dacă aude despre Dao sau citește în cărți,

Tînărul nu crede și nu practică.

Dar cînd îmbătrînește și cunoaște Firea, Recunoaște importanța lui Dao.

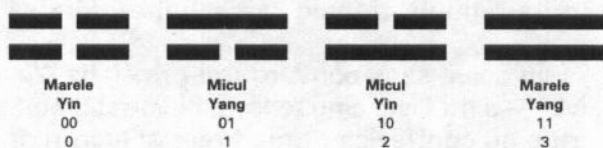
Dar adesea este prea tîrziu,

Căci bolile nu-i mai permit să se bucure de foloasele lui Dao”.



Reprezentarea numerică

Fig. 3.1. Cele 2 principii



Reprezentarea numerică:

în sistem binar;
în sistem zecimal.

Fig. 3.2. Cele 4 imagini



Fig. 3.3. Cele 8 Trigrame

4. Aplicarea teoriei despre Yin și Yang la Taijiquan

Filozofii Chinei antice au susținut ideea că „omul este o parte a naturii” și că legile care asigură funcționarea Universului sînt aceleași ca și cele care conduc societatea omenească. Ideea că „omul și natura constituie un tot” se regăsește în *Wushu* sub diverse forme. Astfel, artele marțiale învață de la Natură; au apărut — în mod conștient sau inconștient — diverse școli și stiluri de luptă imitative: boxul șarpelui, boxul cocostîrcului etc. Un alt aspect este faptul că diverse concepte filozofice: *Taiji*, *Yin*, *Yang*, *Bagua* și altele, au fost folosite pentru explicarea alcătuirii și funcționării corpului omenesc sau a metodelor de luptă.

Autopărarea prin metoda *Taijiquan* pune accentul pe voință, pe controlul și pe concentrarea energiei vitale. Aceste principii ale metodei se bazează pe înțelegerea legilor naturale după care se conduce corpul omenesc. Omul reprezintă o miniatură a Universului și se supune aceluiași legi universale valabile.

Universul, ca macrocosm, și Omul, ca microcosm, sînt sisteme dirijate de două forțe cu acțiune contrară — denumite de obicei negativă și pozitivă sau forța centrifugă și forța centripetă. Prima se numește *Yin* și a doua *Yang*. Cînd una din aceste forțe crește, o absoarbe într-o oarecare măsură pe cealaltă,

devenind dominantă. Dacă cineva ar putea controla aceste două forțe, atunci el ar deveni un izvor de forțe *Yin* sau *Yang*, conform necesităților situației.

Iată toată teoria; ea nu pare prea complicată.

De exemplu, dacă în cursul unei lupte puteți să vă feriți de emoții (care absorb o mare cantitate de energie *Yang*), veți reuși să dominați adversarul. Omul *Yang* este plin de forță și curaj; cel preponderent *Yin* este timid, șters, fără forță.

Principala problemă este că, de exemplu, motivarea și crearea stării *Yang* sînt legate atît de o tensiune fizică (*Yang*), cît și de un efort mental (*Yin*). Scopul acestui exemplu este de a arăta că boxul *Taiji* folosește ambele forțe atît în cursul procesului de formare a elevului cît și în luptă.

Energia *Yang* se dezvoltă antrenînd acele părți ale corpului prin care circulă ea de obicei, adică picioarele și brațele.

Energia *Yin* se dezvoltă prin antrenamentul capacității spirituale de a înfrunta greutățile, pericolul, chiar moartea, și de a controla *Qi*-ul — energia internă.

Înțelegerea mecanismului de acțiune a celor două forțe antagoniste este esențială pentru obținerea puterii și a înțelepciunii.

4.1. Știința despre Yin și Yang

„Yin-Yang-ologia” (sau știința despre Yin și Yang) este un termen recent inventat pentru a denumi ansamblul teoriilor despre forțele naturale Yin și Yang, despre continuitatea și antagonismul, dar și asocierea lor. Este vorba despre o versiune modernă a unei vechi doctrine, prezentată acum ca o dialectică practică și ca o metodă pentru interpretarea oricărui aspect al Universului cu ajutorul caracterelor Yin și Yang, fiind curățată de vechile învelișuri mistice și metafizice.

Conceptul Yin — Yang, dubla sa caracteristică de atracție și respingere reciprocă, este greu de înțeles pentru un occidental, căci conține simultan două aspecte foarte diferite: pe de o parte filozofia și metafizica orientală (un concept Yin), iar pe de alta, filozofia și fizica occidentală (un concept Yang). Dar nici orientalilor nu le este prea ușor să priceapă aceste idei, dovadă fiind faptul că și cei mai mari gânditori chinezi — Kong Zi și Lao Zi — au studiat mult pînă ce au pătruns înțelesul ascuns al conceptului Yin-Yang.

Noua știință despre Yin-Yang reprezintă o interpretare modernă, unificată și mai clară, adaptată modului de gândire cartezian al europenilor, în contrast cu aspectul derutant pentru ei al învățăturii tradiționale chineze.

Noua teorie (preconizată de maestrul japonez G. Ohsawa) conține o singură abatere față de teoria tradițională, și anume în privința interpretării caracterului vidului și întunericului. Chinezii tradiționaliști consideră că spațiul cosmic, care conține soarele, legat deci de vid și de neant, ar fi Yang, în timp ce luna și pămîntul ar fi Yin. Soarele și legat de el ceea ce produce lumină ar fi Yang, deci și cerul și neantul.

Conform noii teorii, soarele care produce lumina este Yang, dar cerul cu spațiul vid care conține soarele, planetele și celelalte astre este Yin. Dacă cerul, golul este Yin, atunci prin contrast materia consistentă, solidă — pămîntul, luna — trebuie să fie Yang. Pămîntul este părintele Omului, deci este Yin pe plan metafizic; dar Omul, situat între cer și pămînt, conține în el ambele principii.

Deoarece conceptul Yin-Yang se referă la un număr considerabil de subiecte, astfel că poate acoperi toate domeniile științei moderne, filozofiei și religiei, rezultă că ar fi utilă o analiză atentă a conceptelor filozofice moderne pe care se bazează recent apăruta știință Yin-Yang-ologia, cunoscută și sub denumirea de „Teoria ordinii Universului” sau „Teoria principiului unificator al Universului”.

4.2. Stabilirea caracterului Yin — Yang

Ce este Yang și ce este Yin? Bărbatul, lumina, căldura, orele de la amiază pînă la miezul nopții sînt Yang. Femeia, întunericul, frigul, orele de la miezul nopții pînă la amiază sînt Yin. Unele alimente sînt Yang — morcovul, mărul, carnea, peștele, ouăle. Altele sînt Yin — gulia, para, varza, vinetele, roșiile, ridichile. Ce crește în pămînt este Yang, ce crește afară din Pămînt este Yin. Dar bananul, măslinele, ginseng-ul, menta, trandafirul sînt Yang. Salcia, smochinul, crizantema (floare de cimitir în Europa, ea simbolizează moartea în China) sînt Yin. Cîinele este Yang (mișcare și zgomot — el fuge și latră). Pisica este Yin (tăcere și nemișcare).

Pe baza acestor considerații, se acordă o importanță deosebită părții stîngi, care este Yang, și părții de jos care este tot Yang. Yang-ul, fiind prima manifestare de activitate ce a apărut în Qi, reprezintă numărul Unu și toate numerele impare sînt tot Yang.

Yin-ul, a doua aparență a Qi-ului, are numărul Doi, și toate numerele pare sînt tot Yin.

Yang-ul se leagă de calitatea de a fi situat la stînga, sau în cazul oamenilor, de stîngaci.

Aceasta vine de la faptul că edificiul ceresc a început la stînga Qi-ului. Omul, la fel ca și toate ființele, are o parte dreaptă care este Yin și o parte stîngă care este Yang. De altfel, în China și Japonia partea stîngă a fost considerată mai bună, stîngacii fiind onorați la fel ca și cei aflați pe locul din stînga. Lao Zi spunea că norocul se află la stînga și ghinionul la dreapta, că soldatul stă la stînga și șeful la dreapta.

În Japonia feudală, oamenii din clasele inferioare (de exemplu Bushi, țărani) intrau la Daimio (senior) prin dreapta palatului, iar samurailor și nobililor prin stînga. De asemenea, cînd erau împreună, soțul se ținea la stînga în timp ce soția stătea la dreapta.

Din punct de vedere al spațiului și dimensiunilor, Sus este Yin și Jos este Yang. La fel, omul, microcosmosul sînt Yang — din cauza micimii lor față de imensitatea Universului, care este Yin.

Centrul este Yang, iar periferia este Yin. În plus, ceea ce este mare și gol este Yin, în comparație cu ceea ce este mic, masiv (plin) — acestea fiind Yang.

Să vedem însă și niște criterii mai generale de clasificare.

4.2.1. După tendință

Tot ce este dens, greu și compact se află sub influența forței centripete Yang, avînd

tendința să coboare sau să ocupe în mod vizibil o zonă a spațiului.

Ceea ce este ușor, fluid și destins tinde să se ridice și să se evapore, să-și piardă forma pentru a deveni invizibil; acestea sînt caracteristicile lui *Yin*, determinate de forța centrifugă.

Ceea ce tinde să se dilate, să stea drept sau să crească are un caracter *Yin*, în timp ce tot ceea ce are greutate, o densitate mare, care se tîrîie sau se mișcă paralel cu solul sau se îndreaptă spre centrul Pămîntului are caracter *Yang*.

4.2.2. După formă

O formă cu o dimensiune mai mare pe înălțime este *Yin* în comparație cu altă formă, dezvoltată pe orizontală, care este *Yang*, deoarece ultima este rezultatul forței centripete iar prima al forței centrifuge.

Contrația este o caracteristică *Yang*, de aceea obiectele grele, compacte sînt influențate de forța centripetă mai mult decît cele ușoare.

Suprafața exterioară în curs de expansiune este dominată de forța centrifugă, fiind deci *Yin*. Miezul, dimpotrivă, se supune forței centripete — este *Yang*.

4.2.3. După duritate

Duritatea mică a unui obiect denotă o dispersie, o legătură slabă între particulele ce-l alcătuiesc, deci o caracteristică *Yin*. Din contră, duritatea mare este rezultatul coeziunii și atracției mari între particulele componente, deci o caracteristică *Yang*. De aceea lichidele și tot ce poate fi diluat sînt mai *Yin* decît elementele uscate sau deshidratate, care sînt *Yang*.

4.2.4. După temperatură

O presiune mare sau o frecare produc căldură ca rezultat al forței centripete, deci căldura este *Yang*, iar frigul și încetinirea mișcării moleculelor sînt *Yin*.

4.2.5. După greutate

Obiectele care se îndreaptă spre Centru, cele care se înfundă sau coboară spre un nivel inferior, cele care se depun sînt *Yang*. Ele sînt mișcate de forța centripetă a gravitației, în timp ce obiectele *Yin* au tendința de a urca, de a se depărta de Centru.

4.2.6. După culoare

Cele 7 culori care constituie spectrul luminii albe au caractere diferite: roșul este cel

mai *Yang*, el ne creează impresia de căldură. Violetul este cel mai *Yin*, căci creează impresia de rece. În continuare putem încadra celelalte culori, dar și multe alte lucruri, după efectul lor termic. De exemplu, la om culoarea tenului arată dacă el este *Yin* sau *Yang* și ce caracter are. Colericul are tenul roșu, datorită excesului de tensiune sangvină, deci este *Yang*. Astfel de oameni sînt capricioși, se excită repede, sînt foarte activi. Omul de tip „lemn” are un ten măsliniu, care amintește de o boală la ficat — corespunzătoare unui exces de *Yin* —, fiind foarte emotiv și nervos.

În concluzie, cele 5 elemente fundamentale care alcătuiesc Pămîntul și Omul se reflectă în tenul acestuia din urmă.

În rezumat, *Yin* are următoarele caractere: frigul, pasivitatea, dilatarea, lipsa de greutate, moliciunea, subțirimea, expansiunea, fluiditatea. Pe de altă parte, căldura, activitatea, contrația, greutatea, duritatea, densitatea și soliditatea sînt *Yang*. Tot ce conține multă apă este mai *Yin*, iar ceea ce conține puțină apă este mai *Yang*. Evaporarea apei este o caracteristică *Yin*.

Din punct de vedere al chimiei, toate substanțele care conțin mult hidrogen, carbon, litiu, arseniu și sodiu sînt mai *Yang* decît celea cu un conținut mai mic. Tot așa, substanțele care conțin mult potasiu, sulf, fosfor, oxigen și azot sînt *Yin*.

4.3. Cele 7 teoreme ale Ordinii universale

1. Toate cîte există nu sînt decît Forme ale aceluiasi Unic infinit și veșnic: *Taiji*.

2. Toate Formele se schimbă; toate lucrurile și evenimentele se transformă permanent fiind relative. Ele au o existență temporară, pînă cînd *Yin* și *Yang* se reunesc din nou în *Taiji*. *Yin* produce *Yang*; *Yang* produce *Yin*.

3. Toate Formele contrarii se completează. Cu trecerea Timpului contrariile devin complementare. Dușmanii devin prieteni.

4. Nu există două Forme la fel; chiar și doi electroni nu sînt identici. Pe lume nu există ceva care să fie numai *Yin* sau ceva numai *Yang*.

5. Ceeace are o Față are și un Dos (sau: pe lîngă fața vizibilă, obligatoriu mai este și una imprevizibilă). Dar mai întîi apare *Yang* (care este mai frumos) și apoi vine *Yin* (mai urît).

6. Cu cît este mai mare Fața, cu atît este mai mare și Dosul.

7. Tot ce are un început are și un sfîrșit. Doar *Taiji* — infinitul veșnic, absolut și imobil — a fost și va fi totdeauna motorul transformării neîntreprute a Formelor de la *Yin* la *Yang* și de la *Yang* la *Yin*.

4.4. Cele 12 legi ale Transformărilor (Principiul unificator al Universului)

1. Unu cel veșnic, se arată simțurilor noastre prin Tendințe contrarii ce se completează una cu alta, *Yin* și *Yang*, într-o transformare continuă și nesfârșită.

2. Mișcarea eternă a Universului mai mic și veșnic se manifestă prin *Yin* și *Yang*. Tot ce există pe lume conține și *Yin* și *Yang*, în diverse proporții.

3. *Yin* înseamnă forța centrifugă, *Yang*-forța centripetă. Împreună *Yin* și *Yang* nasc toate energiile și fenomenele naturale.

4. *Yin* atrage *Yang*. *Yang* atrage *Yin*.

5. *Yin* respinge *Yin*. *Yang* respinge *Yang*.

6. Combinațiile alcătuite din diverse proporții de *Yin* și *Yang* produc diverse Fenomene (cele 10.000 de lucruri!). Atracția sau respingerea a două Fenomene între ele depinde de surplusul relativ al Tendințelor *Yin* și *Yang* din fiecare Fenomen.

7. Toate Fenomenele sînt trecătoare și schimbă continuu proporția internă între *Yin* și *Yang*. *Yin* se transformă în *Yang*. *Yang* se transformă în *Yang*. *Yang* se transformă în *Yin*.

8. Nicăieri nu se găsește *Yang* fără *Yin* sau *Yin* fără *Yang*. Orice există pe lume conține obligatoriu și *Yin* și *Yang*, doar că în proporții diferite.

9. Nimic nu este neutru pe lume. În orice Formă (Fenomen) predomină fie *Yang*, fie *Yin*; între ele nu există echilibru perfect.

10. *Yin*-ul mare atrage *Yang*-ul mic. *Yang*-ul mare atrage *Yin*-ul mic.

11. *Yin*-ul prea mult se transformă în *Yang*, iar *Yang*-ul prea puternic în *Yin*.

12. Orice manifestare fizică (Formă, Fenomen) are miezul *Yang* și exteriorul *Yin*.

Tendința lui *Yin* este să respingă *Yang*-ul și să se elibereze de el; tendința lui *Yang* este să atragă și să stăpînească forța lui *Yin*.

Macrocosmosul, sau lumea vizibilă, este *Yang*. Microcosmosul, sau lumea invizibilă, este *Yin*.

Întunericul nu înseamnă numai lumină, ci și lipsa emisiei de raze luminoase (*Yin*).

În cazul a două manifestări ale aceleiași Forme (ex. Apă/Ghiață), nu este vorba de o diferență de tărie ci de mărime: Apa este un *Yin* mai mic, Ghiața este un *Yin* mai mare.

Proprietățile unui *Yin* rezultă din comparația cu *Yang*, contrariul său, nu cu alt *Yin* mai mare sau mai mic.

Prezentul nu poate opri scurgerea timpului (care are mereu același unic sens) folosind *Taiji* infinit, dar ne permite să sesizăm momentele care trec de la început (*Yang*) pînă la sfîrșit (*Yin*), adică mișcarea centrifu-

gă a timpului. Această conștientizare este o acțiune a spiritului omenesc asupra a ceea ce se poate cunoaște (cognoscibilul; *Yang*).

Ceea ce a trecut este cunoscut (*Yang*). Ceea ce urmează este viitorul, pînă acuma necunoscut (*Yin*).

În schimb, viitorul este dotat cu posibilitatea de a influența existența, pe cînd trecutul nu. De exemplu, dacă nu ați fost niciodată în China, vizitarea Chinei rămîne o posibilitate a viitorului. Dacă ați fost, vizitarea Chinei este trecutul. Pentru locuitorii Chinei viața în China este prezentul, este acum.

Timpul este deci trecător, aceasta fiind o caracteristică foarte accentuată a *Yin*-ului.

Pentru întărirea simțurilor trebuie conservată energia *Yang*, iar pentru dezvoltarea intuiției energia *Yin*, care este cea mai înaltă vibrație provenită din *Taiji* și sursa înțelepciunii veșnice.

Transmutațiile sînt fenomene dirijate de forțele *Yin* sau *Yang* polarizate în spațiul Universului.

4.5. Esența Qi-ului

În sens filozofic, *Qi* este definit ca energia primordială sau forța originară a Universului. El a fost pus în legătură, pe plan metafizic, cu Spiritul universal sau „Absolutul”, de asemenea cu „Principiul Rațiunii” provenit din filozofia greacă sau „Lumea spiritualității”. *Qi* a fost identificat cu „*Atman*” sau „*Brahman*” din filozofia indiană și cu „*Dao*” sau *Taiji* din filozofia chineză.

Principiul energiei este inerent *Qi*-ului și, cînd se armonizează perfect, devine „*Dao*”.

În sens metafizic, *Qi* se manifestă cu ajutorul a ceea ce este ascuns, pentru a crea „Lumea spirituală”.

În sens fizic, *Qi* se manifestă prin două forțe contradictorii, *Yin* și *Yang*, creîndu-se astfel „Lumea relativității”. Deci *Qi* este matricea care creează, însuflețește, absoarbe și distruge lumea fizică cu multiplele ei forme, apoi o recreează și o reabsoarbe, într-o mișcare ce se repetă și se scurge ciclic la infinit.

Qi-ul nu are altă alternativă decît aceea de a se consolida în obiectele fizice. Pentru această operație, *Qi*-ul creează și-și dezvoltă cele două brațe antagoniste: *Yin*, brațul drept, și *Yang*, brațul stîng; astfel, el se divide și produce toate ființele materiale.

Yin și *Yang* au de la *Qi* două tendințe naturale, respectiv forța centrifugă ce îi permite să se destindă pînă la dispariția completă și forța centripetă de contracție pînă la rigiditate extremă. Aceste două puteri sînt deci complementare, forța centrifugă fiind modul de manifestare a *Yin*-ului iar cea centripetă a *Yang*-ului.

Pînă la urmă, toate ființele materiale se vor dizolva din nou în Marele Principiu energetic *Taiji*, ascultînd de legea necesității creată de cele două moduri de manifestare a *Qi*-ului. Procesele de condensare și de evaporare se realizează conform necesității legii naturale datorită *Qi*-ului, venind și plecînd, vizibile și invizibile, dar care permit să se urce spre o origine identică.

Marele Principiu energetic *Taiji* este de natură infinită; el produce *Qi*-ul, care la rîndul său dă naștere *Yin*-ului și *Yang*-ului, acestea însă avînd o natură finită. Infinitul produce finit, existența și neantul fiind în realitate inseparabile. Esența naturii fizice a omului este aceeași ca și esența naturii fizice a *Yin*-ului și a *Yang*-ului.

Prin naștere, fiecare dobîndim o serie de manifestări fizice ale *Yin*-ului și *Yang*-ului în diverse proporții. Dacă am putea să ne întoarcem în noi înșine, ne-am descoperi principiul originar al existenței, natura proprie.

Esența *Qi*-ului este ceea ce caracterizează lumea morală asociată cu natura umană. Din acest punct de vedere el este nematerial. Dar *Qi*-ul subînțelege totodată și lumea fizică, deci are și un caracter material.

Natura umană are două aspecte:

1) Latura fizică, proporția de *Yin* și *Yang* din constituția sa;

2) Latura esențială sau *Qi*, în starea sa de puritate și armonie perfectă.

4.6. Polarizarea *Qi*-ului

Qi-ul se materializează de la sine în *Yin* și *Yang*. Acestea au o tendință naturală de acțiune și reacțiune, care le permite să se îmbine din nou sub forma de *Qi*.

Cînd *Yang* crește, *Yin* descrește și invers. Stabilitatea este o stare de echilibru între cele două forțe. Acest echilibru se strică atunci cînd una din ele, fie *Yin*, fie *Yang*, devine preponderentă. Preponderența *Yin*-ului constituie cauza schimbării naturii fizice a *Yang*-ului, iar preponderența *Yang*-ului determină modificarea naturii fizice a *Yin*-ului. În cantitate excesivă, *Yang*-ul poate deveni *Yin*, iar *Yin*-ul poate să se transforme în *Yang*.

În anumite momente *Yin*-ul, în altele *Yang*-ul, sînt forțele care țin Universul și Omul în frîu, dar nici *Yin* nici *Yang* n-ar putea exista fără *Qi*, căci plinul și golul sînt de nedespărțit. Orice lucru are și contrariul său, *Yin* pe opusul său *Yang* și viceversa.

Pentru a începe o acțiune, a realiza orice transformare, este nevoie atît de *Yin* cît și de *Yang*, de aceea nimic nu poate fi nici în întregime *Yin* nici complet *Yang*. Fie că este

vorba de timp, de spațiu sau de formă, orice este unic și individual.

Qi-ul își exprimă preferința pentru manifestări dualiste. Astfel, *Qi*-ului poate să-i placă exprimarea sa *Yang*, adică bărbăția, raza de soare, materia, mișcarea etc. Dar tot *Qi*-ului poate să-i convină și manifestarea sa *Yin*, adică Principiul negativ, legat de feminitate și de întuneric, căci natura celor ascunse, a Necunoscutului, a lui *Dao* — al cărui caracter este divin, Cerul, Spiritul etc. — este inerentă *Qi*-ului.

Nu trebuie uitat faptul că în mod natural *Qi*-ul preferă spiritul, care este stăpînul sau factorul determinant al corpului.

La origine, lumea metafizică conducea lumea fizică materială.

Deci toate ființele au fost create din *Qi* sau Spirit, care este Unic.

4.7. Nașterea energiilor *Yin* — *Yang*

La început a fost ansamblul sau perechea; dar energia *Yang* a apărut prima, la fel cum în cazul unor gemeni întîiul născut apare primul pe lume.

Cînd *Qi* a început să se manifeste, a fost creată perechea, adică ansamblul energiei pozitive *Yang* și energiei negative *Yin*.

Qi-ul, ceva neînsuflit și static, a devenit atunci mișcător și totodată s-a împărțit în două din cauza forței centripete *Yang*, aceasta fiind deci factorul activ inerent *Qi*-ului.

Prima manifestare de *Yang* a creat fenomenul mișcării, căci acțiunea și mișcarea sînt caracteristicile *Yang*-ului. *Qi*-ul, acest ou cosmic îngemănat, s-a spart într-o mișcare de forma unei spirale logaritmice, curgînd de la stînga spre dreapta și de la centru în sus, imprimînd astfel Universului o mișcare de vîrtej în cîmpul primitiv al forțelor cosmice.

Dezvoltarea forțelor *Yang* este treptată. Forțele primitive par să fie de aceeași natură cu cele ce apar în cursul unor fenomene cum ar fi dezintegrarea atomului de hidrogen, adică o transformare rar întîlnită a formidabilei energii a atomului, care a dus la nașterea materiei.

În această perioadă de început apare Cerul, corespunzător primei și celei de a doua luni ale anului cosmic. Acest an, după unele ipoteze, ar corespunde la 108 000 ani solari și se divide în 12 luni, din ianuarie pînă în decembrie. A doua lună, deci februarie în anul cosmic, corespunde orei 2 din noaptea unei zile solare.

A doua serie de forțe a cauzat formarea temperaturilor mai înalte, probabil cele din

fuziunea nucleară. Aceasta este perioada creării planetelor, cum ar fi: Mercur, Venus, Pământul, Marte etc. Această perioadă cuprinde lunile a treia și a patra ale anului cosmic; ea corespunde orelor a treia și a patra din dimineața zilei noastre solare.

A treia serie de forțe se referă la fenomenele subnucleare, adică forțele uriașe de fuziune și fisiune care produc transformările și permutările materiei, la viteze fantastice, în radiații energetice echivalente care produc mișcarea centrifugă de respingere între diversele corpuri ce alcătuiesc edificiul ceresc.

Această uriașă expansiune a început în momentul în care energia *Yin* a izbucnit din Oul cosmic, în momentul culminării *Yang*-ului, atunci când forțele *Yin* au început să le neutralizeze pe cele *Yang*. Acesta a fost momentul nașterii umanității, ce a avut loc între a patra și a șaptea lună a anului cosmic.

Primele șapte luni, terminate prin apogeul *Yang*-ului, corespund la aproximativ 75.600 ani solari și constituie așa-numita zi cosmică.

Perioada care se întinde din luna a șaptea (iulie) până în luna a doua (februarie), când culminează forțele *Yin*, constituie așa-numita noapte cosmică.

Creșterea energiei *Yang* ocupă primele șase luni ale anului cosmic, iar punctul său culminant se produce în iulie, în timp ce creșterea energiei *Yin* se petrece din iulie până în decembrie, iar culminația are loc în februarie.

Ansamblul acestui an sau eră cosmică, cu cele 12 luni ale sale, se reînnoiește permanent.

4.8. Principiile esențiale ale Taijiquan-ului

Principiile fundamentale ale *Taijiquan*-ului se bazează pe *Taiji*, „Ultimul adevăr”, și pe dubla sa manifestare, *Yin* și *Yang*.

Esența *Taiji* este concretizată în 12 enunțuri referitoare la *Yin/Yang* — destinate meditației (pct. 4.4.), și în 8 principii teoretice expuse mai jos, care consolidează foarte bine această școală din punct de vedere tehnic și filozofic.

1. Alternanța imediată a golului și a plinului (a relaxării și a concentrării)

Golul devine plin și invers (*Yin* devine *Yang* și *Yang* devine *Yin*). *Qi*-ul trebuie condus în mod conștient spre punctul *Dantian* (în abdomenul inferior), o mână fiind deschisă, iar cealaltă strânsă pumn. Partea moale a corpului devine imediat o masă contractată și invers.

2. Cele patru puncte cardinale

Qi-ul intră în corp prin nas, gură și piele, apoi curge fără întrerupere prin corp, dar poate fi concentrat prin voință în *Wu* (sud), *Mao* (est), *Tsu* (nord) și *Yu* (vest).

Prin concentrarea *Qi*-ului în punctul *Wu* (*Huiyin*), la rădăcina penisului, aproape de coccis, omul își poate coborî centrul de greutate devenind stabil și tare ca o stîncă.

Prin concentrarea *Qi*-ului spre punctul *Tsu* (*Baihui*), în creștetul capului, corpul devine ușor ca o pană.

Cînd *Qi*-ul este condus spre punctul *Mao* (*Mingmen*) spre spate (vertebra a 6-a dorsală), brațele devin tari ca oțelul.

Dacă se retrage *Qi*-ul din punctul *Yu*, adică din plexul solar, corpul își pierde imediat echilibrul.

Este înțelept ca aceste puncte importante să fie ferite de șocuri și lovituri.

3. Raporturile între mișcări

Cînd *Yin* se mișcă spre exterior, *Yang* înaintează spre interior. Centrul conduce periferia și poate fi înconjurat numai din afară.

Controlul mișcărilor dinspre interior asigură stabilitatea, adică starea de echilibru în care nu poți fi clintit.

4. Impulsurile și constrîngerile

Stăpînirea simțurilor prin puterea voinței se face la fel cu stăpînirea unui cal cu ajutorul frîului. Nu este bine ca voința, sau frîul, să fie slăbită prea repede. Abținerea de la pornirile instinctive înseamnă controlul emoțiilor.

5. Aspectul ciclic al Qi-ului

Tendința naturală a *Qi*-ului este să se rotească. *Qi*-ul are două componente: *Yin*, centrifugă, și *Yang*, centripetă. Fiecare componentă se rotește în felul ei. Rotirea Universului exprimă și rezultă din aceste două mișcări.

Mișcarea de rotație permite stăpînirea dificultăților, de aceea apărarea prin evaziune se realizează sub formă de spirale centrifuge, iar eschiva sub formă de mișcări centripete. Valurile ocolesc stîncă dacă nu pot trece peste ea.

6. Rigiditatea și flexibilitatea

Cînd suflă vîntul puternic, trestia se îndoaie, elastică. Tot așa, unui atac în forță nu trebuie să-i rezisti tot cu forța.

O forță de 5 unități opusă alteia de 20 de unități va fi învinsă, căci slabul este învins de cel tare. Dar dacă forța de 5 unități acționează în același sens cu cea de 20 de unități, rezultă o forță însumată de 25 de unități îndreptată spre o singură țintă.

7. Mișcarea ondulatorie

Mișcarea negativă cedează celei pozitive; la fel ca valurile care lovesc malul, mobile și înșelătoare ca *Yin* și *Yang*.

8. Detașarea mentală în cursul acțiunii

Treapta cea mai înaltă a învățăturii este concentrarea mentală pentru a produce un corp spiritual, desprins instinctiv de grijile analizei și discernerii mediului înconjurător.

Acțiunea instinctivă este produsă de atenția inconștientă. Acest fel de atenție este o stare de vigilență difuză și nelocalizată,

care implică o percepție conștientă și neîntreruptă față de corp, de spirit, de senzații, de privire, de auz etc. De fapt, este vorba de un simț suplimentar.

Intuiția și instinctul sînt strîns legate de atenția inconștientă. Pentru a acționa într-o clipită ca un singur tot și a putea lovi spontan, este nevoie de reflexe necondiționate; trebuie dezvoltată atenția inconștientă.

5. Energia internă — Qi

Oare cum reușeau daoiștii să-și prelungească viața? Există numeroase texte care descriu exerciții vechi de sute de ani, prin care se încearcă o transformare internă a corpului, un soi de alchimie biologică. Așa cum alchimia profană urmărea transmutarea plumbului (metal brut, ordinar) în aur (metal nobil, scump), tot așa alchimia daoistă *Nei dan* urmărea purificarea interioară, iluminarea, renașterea omului în interiorul său. Să căutăm să descifrăm câteva idei de bază ale fiziologiei daoiste.

Omul are la dispoziție în corpul său două feluri de energie: una — legată de mușchi, care crește sau scade o dată cu vârsta, și alta — invizibilă, dar care se poate exterioriza conștient sau inconștient sub diverse forme, considerate adesea drept vrăji sau minuni. Astfel, se povestea că înțeleptul daoist *Zhao Bing*, prin stăpânirea respirației — căci acesta era secretul, putea să coboare nivelul apei dintr-un lac, să împiedice apa să fiarbă sau cîinii să latre și câte altele.

Desigur, tocmai această energie vitală, numită *Qi*, este căutată și studiată de *Taijiquan*.

Orice ființă vie, orice om are în el bioenergie *Qi* prin însuși faptul că trăiește. Toată lumea are o zestre de *Qi* de la naștere, dar puțini oameni reușesc să o dezvolte sau să o stăpînească cu voința. *Qi* se numește *Prana* la yoghini, *Pneuma* la greci, *suflet* sau *duh* la

români etc. Cuvîntul *Qi* are două sensuri: este vorba atît de Energia Universală (viața naturii, mișcarea apei și vîntului etc.), cît și de Energia Vitală specifică omului. *Qi*-ul din om are două aspecte: unul cosmic, nematerial, și altul pămîntesc, material. „Adevăratul *Qi* este o combinație a ceea ce se obține din pămînt, din apă, din hrană și din aer”. *Qi*-ul este, la daoiști, și un ansamblu de curenți invizibili numiți „vinele Dragonului”, care străbat toată suprafața pămîntului. De aici provine și orientarea Secvenței *Taiji* față de punctele cardinale.

Qi-ul se manifestă sub două forme de energie (*Jin*): una vizibilă (numită *Wei Qi*), pentru că se manifestă sub formă de căldură, magnetism și alte forme, și alta invizibilă, care circulă în corp de-a lungul unor canale numite „meridiane” sau se acumulează mai mult sau mai puțin în anumite puncte (de acupunctură) în funcție de orele zilei sau de funcționarea unor organe (această formă se numește *Jin Qi*). Prin *Taijiquan* se caută obținerea controlului asupra *Jin Qi*, astfel ca energia să fie mai întîi sesizată, apoi urmărită și, în fine, condusă pentru a realiza efecte atît interne (de sănătate sau altele) cît și externe (eficacitatea mișcărilor). Astfel *Taijiquan* se aseamănă cu *Hatha Yoga* indiană, căci ambele caută în interiorul omului poarta spre cunoașterea de sine, care în fond nu este altceva decît controlul *Qi*-ului.

Pentru a da naștere mișcărilor voluntare și pentru a recepționa toți stimulii, creierul trebuie să emită și să primească energie printr-un sistem nervos simpatic.

Se cunosc puține lucruri despre acest sistem fiziologic și despre ramificația sa antagonistă — sistemul parasimpatic. Acesta din urmă compensează activitățile sistemului simpatic și are tendința de a concentra energia asupra impulsurilor inhibitoare care influențează diversele funcții ale corpului omenesc.

Știm că sistemul nervos nu are capacitatea să execute el însuși funcțiile corpului cum ar fi: activitatea fizică, percepția senzorială sau operațiile intelectuale. Dar energia care străbate sistemul nervos determină realizarea efectivă a acestor funcțiuni.

Se pune întrebarea: de unde provine această energie în corp? Printre numeroasele ipoteze sau răspunsuri la această întrebare, practicanții gimnasticii *Taiji* afirmă că energia provine din surse externe cum ar fi cele naturale — ca alimentele și aerul. În cadrul altor școli de filozofie (*Yoga*) energia din aer este denumită *prana*; dar în aceste școli se insistă numai asupra importanței aerului și a tehnicilor de respirație dirijată.

Energia *Qi* provenită de la aceste surse materiale suferă o prelucrare în principalele două sisteme de conversie ale corpului omenesc, cel respirator și cel digestiv. Ambele au depozitate energiile corespunzătoare în anumite „magazii” situate în diverse părți ale corpului. Energiile circulă în corp prin canale care leagă magazinele cu numeroase organe și părți ale organismului.

Știm părerea daoiștilor, că în corpul omenesc există trei Centre unde *Qi*-ul se localizează și apoi se poate preface, contribuind astfel la transformarea generală a omului. În alchimia daoistă, aceste Centre sînt considerate „vase de reacție” cu ajutorul cărora se poate transmuta mintea și corpul omenesc. Ele poartă numele de *Dantian*. *Dan* înseamnă sulfură de mercur (cinabru), iar *Tian* — cîmp. Cinabru este o substanță roșiatică, răspîndită în sudul Chinei, și se folosea drept materie primă de bază pentru fabricarea „pietrei filozofale”, un fel de catalizator extraordinar cu ajutorul căruia alchimistii credeau că pot transforma metalele în aur. Daoiștii făceau o legătură strînsă între fabricarea aurului și obținerea nemuririi, adică între alchimia externă și cea internă. Cele trei centre *Dantian* sînt:

— *Qi Hai*, (oceanul suflului), centrul inferior, amplasat la 2—3 degete sub ombilic în punctul *Dantian*; este centrul vieții și izvorul energiei sexuale;

— *Jan Zong*, (cazanul pămîntului), palatul stacojiu, centrul mijlociu, amplasat puțin deasupra plexului;

— *Zu Qiao*, (locul lotusului superior), amplasat în cap, este centrul energiei spirituale.

Medicina chineză tradițională a stabilit că există 12 linii cu traseu complicat care străbat suprafața corpului, de la vîrfurile picioarelor pînă în creștetul capului sau la vîrfurile degetelor de la mîini, de-a lungul cărora circulă *Qi*-ul, numite meridiane (*Quing*). Fiecare din ele este în legătură cu cîte un organ al corpului și se poate influența organul acționînd asupra meridianului său. Mai sînt și 8 meridiane numite „curioase” sau „neobișnuite”, fără legătură specifică cu vreun organ. Dintre acestea 6 sînt simetrice, dar două parcurg linia mediană a corpului: *Ren Mo* — în față și *Du Mo* — pe spate. *Ren Mo* este „canalul de control” sau „meridianul de concepție” prin care *Qi*-ul coboară de la buza inferioară a gurii spre *Dantian*; *Du Mo* este „canalul de funcționare” sau „meridianul de comandă” prin care *Qi*-ul circulă de la cocis spre buza superioară, trecînd de-a lungul coloanei vertebrale și peste creștetul capului.

Cele 8 meridiane neobișnuite servesc la circulația *Qi*-ului prenatal sau moștenit (*Yang*), pe care îl distribuie în tot corpul cu ajutorul respirației interne. Practicanții *Taiji* au observat că energia înmagazinată circulă permanent de-a lungul canalelor. Totuși, se constată că uneori ea are tendința de a se opri, și de a se concentra într-un loc sau altul și atunci apare boala. Canalele energetice au trasee paralele cu vasele sangvine și cu rețelele nervoase. S-a observat că există anumite puncte pe suprafața corpului omenesc care dirijează scurgerea energiei în canale. Aceste puncte vitale au fost localizate de medicii acupunctori.

Complexul de activități sanogene ce poartă denumirea de *Taiji* cuprinde:

— Tehnici de acupunctură sau presopunctură, adică de stimulare a punctelor vitale prin înțeparea lor cu ace metalice sau prin apăsarea lor cu degetul;

— Tehnici de respirație, de posturi (poziții) și de mișcări, urmărind atragerea și dirijarea bioenergiei spre un organ defect.

Se susține că atît *Taiji* cît și *macrobiotica* (arta hrănirii sănătoase) prelungesc viața prin asigurarea unei curgeri continue și corecte a bionergiei în corp. Fluxul de energie are două scopuri:

a) Procesul pozitiv, de procreare, care absoarbe energie *Yang*;

b) Procesul negativ, de conservare, care absoarbe energie *Yin*.

Instinctul sexual este o manifestare a procesului procreator *Yang*. Mecanismul de autoapărare a organismului este o manifestare a instinctului de conservare, de factură *Yin*, la fel ca și stările afective care-l însoțesc.

Qi-ul se acumulează, printre alte locuri, și în organele genitale considerate de daoiști un sediu important al forțelor interne de origine cosmică. Relațiile sexuale constituie acțiuni impregnate de energie cosmică, întrucât reprezintă o combinație a contrariilor, la fel cu activitatea de combinație și transformare continuă *Yin — Yang* ce are loc peste tot în Univers.

După ce se ajunge la stăpânirea deplină a celor două puteri generatoare, *Yin* și *Yang*, negativul și pozitivul, ele sînt conservate printr-un proces de întinerire.

Daoiștii au stabilit tot felul de tehnici cu ajutorul cărora nu numai că nu se pierde energia, ba chiar se acumulează și, mai departe, se transformă în scopul obținerii nemuririi. În mod asemănător, *Taijiquan*, la fel ca acupunctura, acționează asupra energiei vitale *Qi* și a circulației sale. De aceea el este considerat o metodă eficientă de vindecare a bolilor și un mijloc excelent pentru îmbunătățirea calmului, atenției, vigoriei, performanțelor fizice și mentale.

5.1. Controlul suflului

Este vorba de o tehnică a respirației controlate, făcută simultan cu o dirijare a atenției.

Prin această tehnică se adună *Qi*-ul împrăștiat pentru a fi împins de-a lungul meridianelor, căci „un corp fără *Qi* este ca o candle fără ulei”.

5.1.1. Respirația abdominală

Taijiquan se bazează pe respirația adîncă, joasă, abdominală, realizată cu o amplă mișcare a mușchiului diafragmei. Acest mod de respirație se numește și embrionară, deoarece noul născut respiră cu „abdomenul” și nu prin umflarea pieptului, cum fac majoritatea oamenilor. Atunci cînd abdomenul se umflă și se goleşte ca un balon, volumul aerului vehiculat este incomparabil mai mare decît la respirația înaltă, intercostală. De asemenea, crește și stabilitatea corpului și liniștea mintală (calmul). La respirația obișnuită se schimbă aerul din aproximativ 1/4 din volumul total al plămînilor, ceea ce face să stagneze permanent o mare cantitate de aer viciat. Corect este să se respire cu *Dantianul*, vizualizînd punctul respectiv și forțînd diafragma cît mai jos (ceea ce este

mai ușor de făcut la expirație, dar mai greu la inspirație).

De asemenea, respirația se face neapărat pe nas și trebuie permanent controlată, nu lăsată să se desfășoare involuntar. Știm că inspirația nu permite execuția unei acțiuni puternice, în schimb expirația permite contracția mușchilor. Deci este obligatorie sincronizarea și potrivirea mișcărilor cu fazele respirației.

5.1.2. Respirația invizibilă

Acest fel de respirație nu poate fi descrisă corect în cuvinte; este vorba de anumite senzații care nu corespund noțiunilor obișnuite. Totuși, să încercăm: prin participarea *Yi* (mintea, intenția) *Qi*-ul trebuie trimis, prin *Dantian*, în tot corpul; deci nu pornește de la umeri sau din piept, ci din sacrum, din șira spinării, în sus, de-a lungul meridianului *Du Mo* (inspirația) și apoi în jos, de-a lungul lui *Ren Mo* (expirația), formîndu-se un circuit numit „mica circulație”. Această circulație a *Qi*-ului poate fi practică fie în posturi statice (în genunchi sau într-o asana) fie într-o formă dinamică (*Taijiquan*, *Baduanjin*).

Cele de mai sus nu reprezintă sfaturi practice, ci explicații teoretice (incomplete), care încearcă să lămurească ce este și ce vrea să fie *Taijiquan*-ul de nivel superior, nu acela făcut de începători.

5.2. Stăpînirea Qi-ului

Neașteptat este faptul că exercițiile pentru dobîndirea stăpînirii *Qi*-ului, deci a unei puteri neobișnuit de mari, sînt foarte simple. Aparent nici nu sînt exerciții, din acelea pe care le facem în mod obișnuit, cu solicitarea mușchilor, cu senzații de durere sau oboseală datorită efortului fizic. Dimpotrivă, este vorba de repaus, de imobilitate, de relaxare, dar totodată și de un deosebit de puternic efort intelectual, de concentrare a atenției și a voinței.

Etaple învățării sînt următoarele:

1. Crearea condițiilor preliminare de apariție a senzației de *Qi* în corp; aceste condiții sînt: relaxarea totală și golul mental. Practic, se fac antrenamente de relaxare, în poziții statice (stînd în picioare — vezi 12.8.1.; așezat în lotus sau semilotus; așezat în genunchi etc.); cu respirația adîncă dar neforțată; cu alungarea oricărui gînd. Aparențele înșeală, exercițiile nu sînt deloc ușoare și la început va fi greu să te relaxezi, să stai nemișcat, să nu-ți treacă gînduri triviale prin minte timp de 15—20 de minute. După trecerea unui număr de antrenamente însă, atît corpul cît și

mintea se obișnuiesc cu starea aceasta și pînă la urmă nu mai este nevoie de nici un efort pentru a sta așa. Încă un amănunt: la golul mental se ajunge mai ușor nu încercînd de la început alungarea tuturor gîndurilor ci mai păstrînd totuși unul singur, de exemplu concentrarea asupra *Dantian*-ului.

2. Apariția senzației de *Qi*: *Qi*-ul începe să fie simțit fie ca o căldură, fie ca o vibrație, fie ca o greutate, felul senzației depinzînd de fiecare om. De obicei senzația apare în *Dantian* poate tocmai din cauza exercițiilor din etapa precedentă, printre care și cel de concentrare a atenției. Senzația de *Qi* apare fără voie, fără preliminarii și la început durează puțin timp. După trecerea unui număr de antrenamente, senzația apare des și durează mai mult; elevul este mai avansat.

3. Începutul plimbării *Qi*-ului în corp: cu ajutorul voinței se plimbă *Qi*-ul din *Dantian* spre diverse puncte pe sau în corp, apoi înapoi în *Dantian*. Elevul simte cum senzația de căldură sau de vibrație, de greutate etc. se deplasează prin corp, condusă cu mintea, de la un punct la altul. Deplasarea se face cu viteză mică, pentru a nu pierde continuitatea senzației, fără întreruperi sau salturi. Deplasarea *Qi*-ului este sincronizată cu respirația și se face tot în cadrul unor posturi statice.

4. Perfecționarea stăpînirii *Qi*-ului: transferarea instantanee a *Qi*-ului dintr-un punct al corpului în altul; întărirea senzației; mărirea cantității de *Qi* acumulat; exerciții în mișcare, cu viteză mică (Secvența *Taijiquan*), apoi cu viteză mare; emisia de *Qi* la distanță etc.

Pentru fiecare etapă există exerciții specifice care permit, de exemplu, atingerea etapei a treia cam în 8—12 luni; etapa a patra durează 1—2 ani, dar aceasta numai în cazul studiului serios, zilnic, obligatoriu sub îndrumarea și supravegherea unui profesor.

Trebuie să atrag atenția asupra pericolului închipuirii, ce apare adesea în cazul lipsei unui instructor, că „deja” ați făcut progrese, că simțiți *Qi*-ul, că ați devenit mare specialist — numai din cauză că ați consumat mult timp cu antrenamentele și că n-are cine să vă contrazică: „Cu cît noaptea e mai lungă, cu atît se visează mai mult!”. În cursul evoluției oricărui elev apar tot felul de senzații neobișnuite, care ușor pot fi confundate cu curgera *Qi*-ului sau cu alte isprăvi minunate. Nu vă lăsați înșelat și, mai ales, continuați strădania și antrenamentele. Cînd ajungeți unde trebuie, veți simți ce trebuie și, mai ales, vor simți alții progresul dvs. Atunci nu va mai fi loc de îndoială!

Artele orientale și mai ales artele marțiale orientale n-au fost în general bine înțelese de occidentali. Pînă în prezent puțini sînt

acea care reușesc să priceapă sau să se apropie de formidabila disciplinare a minții și a corpului care este necesară din partea oricărui elev serios, doritor să ajungă pe culme. Majoritatea practicanților de *Taijiquan* nici nu ajung vreodată să simtă cu adevărat neobișnuita senzație de putere pe care ți-o dă stăpînirea *Qi*-ului. Aproape toată lumea care vede filme chinezești cu „bătăi” fantastice cîteodată consideră că figurile și măiestria actorilor sînt trucaje cinematografice sau invenții, basme. Fără a nega aportul regizorului și consilierilor săi de specialitate sau a tehnicii de fabricare a iluziilor vizuale, trebuie subliniat că majoritatea performanțelor din filme sînt aproape și foarte aproape de realitate, chiar dacă unii actori mimează numai faptele unor adevărați maeștri, căci aceștia nu se coboară să joace în filme, să-și vîndă arta pe tarabă.

Numeroase exerciții pentru verificarea nivelului de stăpînire a *Qi*-ului de către elevii care studiază *Taijiquan* (și *Aikido*) par spectatorului neavizat trucuri, șmecherii, aranjamente între parteneri pentru impresionarea privitorilor. Totuși, exercițiile sînt sincere și aparențele chiar adevărul.

Un astfel de exercițiu este păstrarea unei poziții stabile de către un elev împins cu forță de unul sau mai mulți parteneri care caută să-l doboare. Poziția respectivă poate fi, de exemplu, șezînd în genunchi sau șezînd în fund cu picioarele semiîncrucișate, sau stînd în picioare, sau chiar stînd într-un picior! În funcție de nivelul de *Gong Fu* al elevului, el poate rezista numai unuia sau, dimpotrivă, mai multor adversari care-l împing cu forță, dar liniștit, sau chiar cu șocuri (lovituri) și prin surprindere. La un nivel superior de îndemînare, energia externă este condusă de practicant prin propriul său corp, pe o traiectorie circulară, înapoi spre izvorul ei, provocînd căderea adversarilor, în timp ce el rămîne stabil și chiar zîmbitor.

Un alt exercițiu din aceeași categorie este încercarea a doi oameni de a ridica un elev competent care stă în picioare. Cînd acesta își ridică *Qi*-ul spre cap, celor doi le este ușor să-l salte cu picioarele la peste 0,5 m de la pămînt. Dacă însă practicantul își coboară energia și se ancorează de sol celor doi nu numai că le este imposibil să-l mai ridice, dar chiar pot fi ușor doborîți de adept.

Efectul propagandistic al acestor exerciții este și mai mare cînd partenerii sau „adversarii” sînt voluntari dintre spectatori, care se conving pe pielea lor de puterile „supranaturale” ale unui om ce-și controlează *Qi*-ul.

Există numeroase motive pentru care astfel de deprinderi și îndemînarea de stăpîni-

re a energiei interne nu sînt cunoscute și răspîndite. Unul din ele este lipsa voinței și dorinței multor oameni de a suferi durerile inerente dezvoltării musculaturii, fie sub aspectul forței, fie al elasticității, fie al ambelor aspecte. Alt motiv este refuzul efortului ce trebuie făcut pentru reeducarea corpului, în vederea realinierii articulațiilor conform unor aranjamente cerute de o circulație corectă a energiei interne. În ambele cazuri, de obicei nerealizarea se datorește lipsei indicațiilor și sfaturilor unui instructor competent. Dacă unui elev nu i se predă cum trebuie, nu i se arată ce e bine și ce e rău, el nu are de unde învăța. Învățătura prin imitație este relativ simplă atunci cînd profesorul manevrează obiecte, cum ar fi în cazul meseriei de bucătar sau cea de lăcătuș. Nu mai este la fel de ușor de învățat, și totuși se poate, cînd învățătura se referă la mișcări complicate ale profesorului, de exemplu: dansuri, sport, jocuri. Dar elevul nu mai este în stare să învețe prin simpla imitare de acțiuni ale profesorului care implică: a) controlul unor organe interne sau al unor mușchi ce nu sînt la vedere; b) realinierea muscular-scheletică a pozițiilor relative ale unor articulații; c) manipulări ale energiei interne; d) alte activități în care conducerea corpului cu mintea este mai importantă decît poziționarea exactă și vizibilă a unor părți ale corpului. Deși adevărata învățătură a *Taijiquan*-ului presupune clarificarea unor numeroase cazuri din cele 4 categorii de acțiuni, care nu pot fi învățate prin simplă imitare, cel mai adesea elevii primesc drept singură indicație sfatul: „Uită-te atent și fă ca minel”. De aceea, printre alte neajunsuri, apare și o problemă larg răspîndită, anume atitudinea prea „cooperantă” sau „politicoasă” a partenerilor la exercițiul de „Împingere a mîinilor” (*Tuishou*). În loc să caute să-și dezvolte senzația corectă a energiei (*Qi*-ului) proprii și a partenerului prin acțiunile specifice de: ascultarea energiei, cedarea energiei, ancorarea energiei și lipirea energiei, cei mai mulți elevi efectuează un fel de „Dansul împingerii mîinilor”. În acest balet ambii parteneri cooperează la realizarea unei secvențe de mișcări dinainte convenite la care, în loc de „cedează”, elevul se retrage și în loc să „împingă” elevul urmărește mișcarea partenerului. Uneori, rezultatul acestei atitudini este o mișcare destul de grațioasă care pe dinafară chiar seamănă cu *Taijiquan* și se pare că ea îi și mulțumește pe mulți elevi. Aceștia nu știu ce înseamnă adevărul antrenament de *Taijiquan*. Elevul neînarmat cu bagajul minim de cunoștințe filozofice, căruia nu i-au fost arătate mișcările corecte de rotire internă a oaselor și care nu este aju-

tat să vizualizeze canalele interioare prin care curge *Qi*-ul, nu poate decît să imite aspectul exterior al mișcărilor instructorului. Această maimuțăreală nu poate duce însă spre adevăratul *Taijiquan*.

Practicarea exercițiilor specifice de *Taijiquan* trebuie să se facă numai împreună sau după anumite exerciții speciale, destinate dezvoltării unor mușchi care nu sînt de obicei implicați de alte sporturi sau activități. Astfel de mușchi sînt: cel de-a lungul fluierului piciorului, mușchii din jurul gleznei, cei din interiorul coapsei, cei din dosul și din fața gîtului etc. Zona gîtului este deosebit de importantă pentru asigurarea circulației corecte a *Qi*-ului. În cazul unei poziții greșite a gîtului și capului — adică atitudinea obișnuită, cu capul aplecat înainte — se blochează circulația *Qi*-ului pe șira spinării în sus și peste cap, prin cele două canale (meridiane) centrale *Du* și *Ren*. Chiar dacă multe din îndemînările specifice artei *Taijiquan* (de exemplu „ancorarea”, „cedarea”) pot fi însușite chiar cu o poziție incorectă a gîtului, adevăratele rezultate nu pot fi atinse dacă nu se asigură liberă circulație a energiei în corp. Pentru aceasta sînt obligatorii, de exemplu, îndreptarea și verticalizarea gîtului, precum și alte corecții ale poziției — de obicei greșită — a diverselor componente ale corpului.

5.3. Manifestări ale Qi-ului

Ca să poată circula în corp, *Qi*-ul are nevoie de relaxarea totală a zonelor prin care curge. Orice semnal nervos întîlnit pe drum oprește mersul *Qi*-ului. Semnalul nervos înseamnă contracție musculară — voluntară sau involuntară ori frîntura unor articulații. Semnal nervos poate fi și o dorință, o intenție, o emoție.

Dar cine este **total** relaxat? O primă categorie de cazuri sînt cele involuntare, de oameni inconștienți, dar treji. Astfel de stări întîlnim la: sugari și copii mici, nebuni, bețivi, religioși foarte credincioși etc. Un eveniment deosebit care emoționează extrem de tare poate duce la pierderea controlului logic (educat) asupra corpului (pierderea minților), lăsînd liberă circulația și utilizarea *Qi*-ului, cu rezultatele spectaculoase, deși involuntare. Este cazul unei mame care-și vede sugarul într-un accident (incendiu, căderea unei mobile etc.) și care se repede ca o leoaică să-l scape, acționînd cu o forță cu totul ieșită din comun, incomparabilă cu puterile ei obișnuite. Sau, tot o mamă pîrpirie — mergînd pe stradă — își vede copilul mic, neastîmpărat, căzînd de la etajul 10. Ea se repede să-l prindă și reușește s-o facă fără a păți ni-

mic (caz real, petrecut în 1987 în București și relatat în presă), deși un rugbist mare cât un dulap n-ar fi în stare de o ispravă similară, fără a se răni sau a-și rupe oasele etc.

O altă categorie de oameni relaxați sînt cei educați în acest scop printr-una din multe metode cunoscute.

Prin dirijarea controlată a *Qi*-ului în diverse zone din corp se poate vindeca rapid o rană, o fractură etc. sau se poate opri curgera sîngelui în cazul înfîngerii unui ac, andrea, cuțit etc. — exhibiții făcute de yoghini, fahiri, fanatici religioși. De asemenea, se poate obține încălzirea unei suprafețe a corpului pînă ce se topește gheața sau zăpada înconjurătoare — cazul călugărilor tibetani.

Concentrarea voluntară a *Qi*-ului în diverse puncte de pe suprafața corpului asigură zonei respective caracteristici neobișnuite. Astfel, se cunosc numeroase cazuri de oameni care merg cu tălpile goale pe jeric, în cursul unor ceremonii rituale, fără să se ardă și fără să apară pe talpă nici o urmă. Sau alții care pășesc cu tălpile goale pe tășul unor săbii ascuțite, la sărbători folclorice (de fapt, tot ritualuri) din provincia chineză. Sau maeștrii de *Qigong* care stau cu corpul orizontal sprijinit pe abdomen numai în vîrfurile ascuțite al unei singure sulite cu coada înfiptă vertical în sol (demonstrație la sala Floreasca din București). Nu mai vorbim despre rezistența fenomenală a corpului la lovituri de tot felul: cu pumnul, cu bastonul, cu ciocanul, cu piatra. Spargerea lemnului, cărămizilor sau pietrelor prin lovirea cu mîna, cu cotul sau cu fruntea nu este decît o joacă față de spargerea pietrelor cu ciocanul, folosind drept nicovală țeasta unui specialist.

Faptul că în astfel de cazuri este vorba de o dirijare controlată a *Qi*-ului printr-o concentrare adecvată a atenției și nu de întîmplare sau altfel de trucuri este dovedit și de cele petrecute în cursul unei demonstrații de mers pe jeric. În timp ce fahirul își făcea numărul, în apropierea sa cîțiva cîini s-au luat la harță făcînd brusc o mare hărmălaie. Probabil că era un fahir începător, căci s-a impresionat din cauza gălăgiei, pierzîndu-și concentrarea, și imediat s-a ars îngrozitor pe tălpi.

Iată și un alt aspect: sălbaticii descoperiți de exploratori prin Africa, America și alte locuri refuzau să se lase fotografiați de teamă că astfel li se va „fura sufletul”. Pînă recent, această atitudine era considerată o dovadă de înapoiere, o prostie. Acum știm că orice fotografie reține o parte din bioenergia subiectului. Sînt numeroși oameni cu dotare nativă (de exemplu binecunoscutul vindecător bucureștean Valeriu Popa) care pot diag-

nostica o boală plimbîndu-și mîna deasupra unei fotografii (preferabil color) a pacientului, fără să-l vadă sau să-l fi văzut vreodată. Ei de fapt sesizează cu ajutorul „antenei” constituită de mîna lor dereglarea bioenergetică din corpul bolnavului, reprodusă de fotografie. Iată dar încă o dovadă a faptului că nu tot ceea ce nu știm noi nu există, nu se poate ș.a.m.d. Bieții „sălbatici” aveau dreptate, știau ei ceva.

Vindecarea altei persoane implică un mare consum de bioenergie din partea celui care intervine. Este vorba de echilibrarea *Qi*-ului, de desfundarea canalelor (meridianelor) și restabilirea circulației normale a energiei în corpul celui bolnav, prin influențarea lui adesea de la distanță. După fiecare acțiune de acest fel, cel ce emite *Qi* are nevoie de un timp de odihnă, pentru a-și reface rezerva de energie. Unul din cei mai puternici emițători de *Qi* care a existat vreodată, semnalat în textele cunoscute, a fost Isus. Acest fapt explică minunile făcute de el. În Biblie se amintește, de exemplu, cazul unei femei care numai atingîndu-l s-a vindecat. Isus a întrebat atunci: „Cine s-a atins de mine, căci am simțit ieșind din mine o putere de vindecare” (Luca).

Dacă interpretăm fenomenele și performanțele stranii, „minunile”, cu ajutorul teoriei bioenergiei, a *Qi*-ului, le găsim imediat explicația. Toată civilizația chineză este bazată pe cunoașterea *Qi*-ului și poate că acesta este motivul neînțelegerii ei de către apuseni.

Semnalez că exercițiile de concentrare asupra zonei abdomenului ajunseseră prin sec. XIII—XIV și la Constantinopol (Bizanț), unde, sub denumirea de secta sau mișcarea isihăștilor, a devenit o modă, aproape o religie. Adepții practicau așa-zisa omfaloscopie, adică „privirea buricului”. Printre adepți erau și membrii dinastiei regale a Cantacuzinilor, chiar în perioada în care orașul era asediat de oștile turcești (care l-au cucerit în 1453).

5.4. Performanțe bazate pe Qigong

În poveștile populare chinezești apar numeroase isprăvi extraordinare ale eroilor buni sau răi, părerea fiind că oricine are voința necesară ajunge după mulți ani de antrenamente să poată stăpîni astfel de tehnici. Printre faptele cele mai extravagante se numără:

Palma de nisip: se înfige mîna de nenumărate ori în nisip sau în orez, apoi este frecată cu vigoare. Rezultate: o lovitură cu palma este suficientă ca să doboare un om.

Degetul de oțel: se lovește un clopot din fontă cu degetul arătător; după un timp se încearcă punerea în mișcare a clopotului fără a-l atinge, dar executînd lovitura de la distanță. Pînă la urmă se ajunge la mișcarea clopotului numai îndreptînd degetul spre el. Mai tîrziu, dacă poți stinge o luminare aprinsă, ațintind degetul spre flacără de la vreo 6 m, înseamnă că ai dobîndit măiestria. Rezultate: rănirea sau moartea oricărei persoane spre care îndrepti degetul cu intenție.

Gheara dragonului: la început arunci în sus vase goale și le prinzi de gură. Treptat umpli vasul cu nisip. Rezultate: poți prinde pasărea din zbor sau poți străpunge pielea unui adversar.

Pumnul fîntinii: la miezul nopții te așezi în Ma bu (postura călărețului, fig. 12—39) lîngă o fîntînă și lovești cu pumnul spre oglinda apei. În 2—3 ani vei începe să auzi un murmur dinspre apă. Rezultate: după vreo zece ani, poți doborî sau omorî inamicul de la distanță.

Ascunderea testiculelor: prin mișcări abdominale potrivite, folosind „aerul” din Dantian, poți ajunge să ridici testiculele și să le ascunzi în interiorul abdomenului, în așa fel ca să nu mai poată fi atinse de loviturile adversarului.

Iată și cîteva tehnici, ceva mai credibile, unele chiar verificate:

Pasul zburător: elevul va merge (în echilibru) pe marginea gurii unui vas mare, umplut cu apă pentru stabilizare. Treptat se golește vasul; trebuie să ajungi să poți merge pe buza lui, chiar cînd vasul este gol. O altă metodă este să așterni pe o potecă un strat gros de vreo 30 cm de nisip peste care se așterne hîrtie, apoi exersezi mersul pe hîrtie. Pînă la urmă vei ajunge să mergi pe iarbă sau pe zăpadă, fără a lăsa urme. Se povestește că maeștrii din boxul *Taiji* puteau să meargă astfel.

Cățărutul pe pereți: se mai numește și „mersul șopîrlei”. Se sprijină o prăjină pe un perete și te cațări pe ea în sus. Treptat se apropie prăjina de zid; pînă la urmă te vei urca pe zid fără prăjină. Se mai poate exersa și în alt fel: stai cu spatele lipit de perete și încerci să te cațări „înfîgînd” călcîiele în zid.

Boul de fier: se lovește abdomenul cu obiecte din ce în ce mai dure. Exercițiul acesta, combinat cu respirația adîncă și cu masaje, te va face insensibil la lovituri de pumn sau picior. În mod asemănător, se pot durifica umerii, gîtul, capul, picioarele, alte zone ale corpului.

Măturoiul de fier: din Ma bu (postura călărețului), întinde orizontal unul din picioare și stai așa pînă la 1—2 ore. Vei putea doborî cu lovituri de picior orice adversar.

Cîteva vorbe despre *Tian Xueh* (atacul punctelor vitale): prin atingerea anumitor puncte de pe corp se pot obține efecte dependente de tăria atacului: leșin, moarte instantanee, moarte peste un anumit timp, boală. Dificultatea metodei constă atît în efortul mental de memorare a amplasamentului punctelor pe corp și a efectelor asociate fiecărui punct și modului de lovire, cît și în sîngele rece necesar pentru a lovi cu precizie și o anumită forță un anumit punct pe corpul adversarului. Acesta nu stă liniștit așteptînd să fie lovit, ci se mișcă și se luptă.

Și acum, dacă nu ați înțeles teoria despre *Yin*, *Yang* și *Qi* nu este nici un necaz. Ar fi fost de mirare dacă o pricepeați! Practicați cu conștiinciozitate exercițiile *Taijiquan* și după vreo șase luni mai recitiți capitolele respective. Pentru a le pricepe este nevoie de muncă și răbdare; efortul intelectual singur nu este de ajuns. Problema constă nu numai în înțelegerea teoriei ci și în găsirea căilor de utilizare a ei în practică!

6. Bazele teoretice ale Taijiquan-ului

Aceste „baze” sau „principii” teoretice reprezintă concepția chinezilor, a creatorilor și experților în arta *Taijiquan*. Timp de secole ei s-au străduit să le descopere, să le verifice, să le sistematizeze și o parte (cred că destul de mare) a lor vă este prezentată în continuare. Teoria *Taijiquan*-ului se inspiră din concepția chinezilor despre lume, pe care am analizat-o în capitolele 3 și 4. Faptul că multe dintre aceste idei nu le putem înțelege deodată, sau uneori chiar le contrazic pe ale noastre, nu înseamnă că ele sînt greșite. Respectarea părerii altuia, toleranța, este o dovadă de civilizație și înțelepciune. Pe de altă parte, nesocotirea părerii altora ar putea să ne coste scump uneori. Să luăm cunoștință deci de aceste idei, pentru aflarea cărora s-au străduit numeroși oameni valoroși, și să încercăm să le pătrundem tîlcul și chiar foloasele — desigur, în primul rînd pentru practicarea *Taijiquan*-ului. Poate vom descoperi, așa cum susțin chinezii, că principiile teoretice ale boxului *Taiji* au o aplicabilitate mult mai largă, la toate domeniile vieții, și poate că efectul folosirii lor ne va scuti de vreun necaz sau ne va aduce vreo bucurie. Căci, să nu uităm, „*Cel mai orb este acela care nu vrea să vadă!*”. Și un proverb chinezesc spune „*Trebuie să te cațări pe vîrfurile muntelui ca să poți judeca înălțimea cerului; trebuie să cobori în fundul văii ca să poți judeca adîncimea pămîntului; trebuie să asculți lecția vechilor*

maestri ca să poți aprecia foloasele învățăturii; cuvintele înțelepților, chiar de-ar fi vechi de o mie de ani, tot sînt bune la ceva!”.

6.1. Mentea conduce toate mișcările

Toate acțiunile omenești, inclusiv cele din antrenamentul sportiv, exceptîndu-le pe cele reflexe, ar trebui să fie conduse de minte. În consecință, mintea, mai ales capacitatea ei de imaginație, este dominantă și în cazul exercițiilor *Taijiquan*, dirijînd atenția elevului numai asupra acțiunilor sale, în cursul întregului antrenament.

De exemplu, cînd elevul ridică încet ambele brațe în „Forma de începere” a Secvenței, fig. 9.1., el trebuie să-și imagineze mișcarea înainte de a o executa efectiv. Sau, cînd „Împinge înainte”, elevul trebuie mai întîi să-și reprezinte în minte imaginea respectivă și după aceea să miște brațele astfel ca mișcarea lor exterioară să semene cu „filmul” din minte. Cînd vrea să-și coboare *Qi*-ul în *Dantian*, el trebuie să-și închipuie un șuvoi de „ceva” (de exemplu apă, sînge) care coboară spre abdomen. Pe măsură ce șiragul de imagini i se desfășoară în minte, la fel i se desfășoară și mișcările, ca și cînd ar fi înșirate pe o ață. De fapt, de la „Forma de începere” pînă la „Forma de încheiere”, toate mișcările unei Secvențe trebuie conduse de minte sau, mai precis, trebuie să se conformeze unor repre-

zentări mentale (imagini închipuite). Așa cum se spune: „*Mintea este stăpînul, iar corpul ascultă*”.

Cum se manifestă relațiile dintre minte și corp? Prin următorul fel de comportare:

6.2. Să fii moale

A fi „moale” sau „slab” înseamnă a fi relaxat, a ceda, a nu folosi forța. „Relaxarea” în sensul cerut de boxul *Taiji* nu înseamnă o deconectare deplină ci o slăbire a unor mușchi și articulații, precum și o ușurință a mișcării, nu cu gesturi smucite, nu cu forță inflexibilă. Poziția corectă a corpului este cu spina rea ținută dreaptă firesc, pentru a putea mișca ușor capul, trunchiul și membrele. Nu te apleca înainte, înapoi, lateral; păstrează doar o poziție stabilă și corectă cu ajutorul a ceea ce se cheamă „o forță bine stăpînită” sau „energia internă”.

Cînd trebuie rotunjite brațele, rotunjește-le cît mai bine, fără frînturi ascuțite (la coate, la umeri); cînd trebuie îndoit piciorul, îndoaie-l așa cum se cere, dar cu gradul corect de încordare, în timp ce restul mușchilor sînt relaxați. Desigur, începătorilor le va fi greu să facă totul bine, fără excесе într-un sens sau altul. Mai întîi vor învăța să se relaxeze, cu toate articulațiile neîmpiedicate de efort și cu mușchii flexibili. Din situația de relaxare vor învăța treptat să-și stăpînească forța și să se miște continuu, curgător și armonios.

Relaxarea este o stare fizică, fiind însă controlată de minte. Ea se obține printr-un efort conștient de stăpînire a gîndurilor și acțiunilor. Pentru dobîndirea relaxării este necesară antrenarea minții să lucreze cu noi metode de gîndire și învățarea corpului — pentru ca el să funcționeze cu noi metode de acțiune. Aceste antrenamente cer voință, perseverență și atenție. Majoritatea oamenilor nu se pot relaxa complet de la sine și nici măcar nu-și dau seama de aceasta. Toată lumea însă poate căpăta îndemînarea de a se relaxa la comandă, pentru perioade mai scurte sau mai lungi, și această realizare merită toate eforturile și timpul necesare pentru învățarea ei.

Pe vremuri, adepții se izolau, căci ce situație ar fi putut asigura mai bine condițiile necesare însușirii relaxării decît izolarea, sihăstria? Nu degeaba marii maeștri s-au retras în locuri liniștite, unde să poată face exercițiile fără a fi perturbați de alți oameni, de evenimente, de știri. După o perioadă de timp, care dura cîțiva ani, sihăstria deveneau relaxați și calmi, dar mai ales imperturbabili. Căci aici este dificultatea: să păstrezi relaxarea, să fii calm, chiar în prezența a nu-

meroase motive de reacție, de contracție, de surprize. Este evident că această capacitate nu poate fi decît rezultatul unui antrenament specific, de lungă durată, care să pătrundă adînc în subconștient.

La început veți constata că pentru a te relaxa este nevoie de un efort mental prin care să controlezi starea fizică. În etapele următoare ale învățării veți afla că, de fapt, adevărata relaxare nu are nimic de-a face cu controlul corpului prin minte. Tocmai invers, mintea trebuie să nu facă nimic, deci nu trebuie să gîndească ci să lase lucrurile în voia lor. Orice efort, orice gînd, orice dorință reprezintă o activitate nervoasă conștientă, care împiedică relaxarea mintală și corporală, deci circulația *Qi*-ului. Numai cînd acționezi fără nici o gîndire conștientă, fără efort aparent, ești cu adevărat relaxat și reacționezi spontan.

Cine reușește să fie **moale** are următoarele 5 avantaje:

6.2.1. Elasticitatea și mobilitatea mușchilor

Fiecare mușchi din cei pe care îi are un om este într-o stare permanentă de încordare parțială, chiar și în timpul odihnei. Această încordare continuă se numește tonus muscular. Orice mișcare sau exercițiu fizic necesită dezvoltarea unei forțe și deci o creștere a tensiunii musculare. Această forță sau tensiune se obține firesc prin contracția mușchilor. Însă orice contracție trebuie urmată de o relaxare completă a mușchiului, altfel ar rămîne o încordare reziduală care se acumulează, ducînd la scăderea elasticității mușchiului. Mișcările devin smucite, reținute, neîndemînatice. Dacă însă fiecare contracție este urmată de o relaxare completă, mișcările devin libere, rotunde și curgătoare. A fi moale duce la o mobilitate uriașă. Deci toate exercițiile trebuie făcute „slab”, fără forță.

6.2.2. Randamentul energetic maxim (rezultat maxim cu efort minim)

Dacă ești „moale” se mărește eficiența. Cînd ești tot timpul încordat înseamnă că în continuu dezvolți o forță inutilă, consumînd pentru ea o cantitate enormă de energie. Eficiența înseamnă să folosești numărul minim de mușchi necesari pentru efectuarea unei anumite mișcări, iar pe ceilalți să-i ții relaxați. Trebuie să înveți cum să te relaxezi, cum să conserve energia și s-o folosești mai eficient, cheltuind minimul necesar. Astfel „moliciunea” va dezvolta eficiența.

6.2.3. Îmbunătățirea funcționării sistemului respirator și a celui circulator

Dacă ții corpul „moale” se îmbunătățește funcționarea sistemului respirator. Încordarea involuntară a numeroși mușchi dăunează respirației, împiedicând diafragma și alți mușchi care participă la respirație să fie elastici și să se comporte corect.

Comportarea „moale” îmbunătățește funcționarea și tonusul sistemului circulator prin mărirea eficienței la contracția mușchilor respiratori și a celor scheletici. Aceasta mărește diferența de presiune dintre vasele periferice și vena cavă, ajutând la întoarcerea sîngelui venos spre inimă. Totodată, respirația mai bună mărește și gradientul de presiune dintre vasele periferice și cele centrale. La fiecare contracție a mușchiului diafragmă, cavitatea toracică se mărește iar cea abdominală se micșorează. Astfel, presiunea din zona toracelui scade iar cea din zona abdomenului crește, intensificându-se circulația sîngelui.

6.2.4. Evitarea senzației de frică

A fi „moale” împiedică apariția fricii. Este aproape imposibil să-ți fie frică dacă ești relaxat.

6.2.5. Dezvoltarea lucidității (a sîngelui rece)

A fi „moale” ajută și la o gîndire clară. Este foarte greu să nu devii excesiv de emoționat într-o perioadă de criză. Cît timp este într-o stare de deranjament emoțional mintea funcționează dezordonat și confuz. Numai cînd este calmă și liniștită mintea poate primi și răspunde diverselor solicitări. Numai atunci mintea este lucidă și poate face față cu succes momentelor de criză și stress.

De la începutul antrenamentului elevul trebuie să fie perfect calm, fără nici o preocupare sau gînd, în afara griii de a-și ține capul sus și drept, corpul și brațele relaxate și respirația firească. Dacă nu sînt îndeplinite aceste condiții, elevul nu trebuie să înceapă Secvența! Este foarte important ca mai înainte de începerea exercițiului să fie realizată starea de liniște și de gol mintal. Iar această stare trebuie păstrată de-a lungul întregii Secvențe, indiferent că acțiunile sînt simple sau complicate, că posturile sînt înalte sau joase. Numai în acest mod mintea se poate concentra fără rezerve și poate dirija fiecare amănunt al mișcării; altfel, apare discordanța. *Taijiquan* necesită „liniștea

prin mișcări” și „acțiuni făcute cu calm”. Prin ele se evită atît suprasolicitarea minții cît și oboseala corpului.

6.3. Să fii lent

Orice Secvență de mișcări a boxului *Taiji* trebuie efectuată încet. Încetineala servește următoarelor scopuri:

a) Să dea începătorului răgaz pentru gîndire, adică timpul necesar pentru a se concentra asupra efectuării fiecărei forme (procedeu), pe măsură ce o efectuează;

b) Să oblige elevul la acordarea întregii sale atenții fiecărei forme, pe măsură ce o execută; altfel, atenția i se împrășteie și mișcările i se „rup”, devin frînte;

c) Să evite accidentarea vreunui țesut muscular, cauzată de o eventuală suprasolicitare bruscă. Încetineala lasă timp mușchilor să se încălzească;

d) Să ușureze munca instructorului, dîndu-i timp pentru observarea și corectarea greșelilor făcute de elevi, la fiecare mișcare;

e) Să împiedice elevul de a-și folosi inerția pentru a trece astfel peste unele mișcări mai dificile, de exemplu cînd se rotește pe un picior. Încetineala îl obligă pe un elev să-și folosească toți mușchii necesari execuției fiecărei Forme;

f) Să imprime elevului un echilibru excelent prin controlul și coordonarea mușchilor, prin percepția kinestezică, care este capacitatea de a-și simți contractarea sau relaxarea mușchilor, de a ști ce face fiecare mușchi. De asemenea, este capacitatea de a simți și a ști poziția fiecărui mușchi sau os în timpul mișcării. Această percepție kinestezică se obține prin exercițiile boxului *Taiji*.

g) Să împiedice rigidizarea corpului prin prevenirea contracțiilor reziduale sau involuntare. Este foarte greu să fii moale și relaxat cînd te miști rapid.

Fiecare individ are propriul său ritm natural, biologic. În vremurile actuale sîntem însă siliți să ne adaptăm la ritmuri mai rapide decît acelea care erau pe timpul strămoșilor noștri, ceea ce duce inevitabil la tensiuni interne nervoase și musculare. Boxul *Taiji* ne ajută să ne desprindem de acest ritm nesănatos și să revenim la ritmul nostru propriu.

Fiecare om trebuie să-și cunoască propriul său ritm de viață. De exemplu, ritmul respirației sale firești, raportul duratei inspirației și expirației. Pentru a vă cunoaște ritmul, ascultați-vă, ascultați-vă corpul.

La început veți remarca o oarecare încordare dacă vă mișcați cu un ritm mai rapid sau mai lent decît cel propriu, natural. Numai printr-o atenție susținută și o sesizare per-

manentă a încordării involuntare, precum și o exersare perseverentă a mișcărilor într-un ritm ceva mai lent veți putea coborî ritmul la nivelul normal. Cu timpul, veți ajunge să fiți relaxat chiar la un ritm foarte lent, iar elevii avansați își vor putea menține stăpânirea și coordonarea perfectă a mișcărilor indiferent dacă le execută repede sau încet.

6.4. Să fii neagresiv

Nu se poate **încerca** să fii neagresiv; poți numai să fii neagresiv. A „**încerca să fii**” nu este același lucru cu „**a fi**”. Când încerci să fii altceva, înseamnă că ești ceva și dorești să devii altceva. În timp ce încerci, ești totuși într-o stare agresivă.

Ca să înțelegi neagresiunea mai întâi trebuie înțeles ce este agresiunea, cum apare și de ce apare. Neagresiunea nu poate fi dorită, deoarece orice dorință sau voință este o formă de agresiune (de fapt, o activitate nervoasă conștientă). Agresiunea apare când în sinea ta te simți gol și singur, senzații care provoacă frica. Primul pas în lupta cu frica este să te autoevaluezi critic, privindu-te din afară și acceptând situația așa cum este. A încerca să pari altceva, adică ceea ce dorești să fii, este numai o fugă din fața realității. Lupta de a te comporta altfel decât ți-e firea, conflictul dintre ce ești și ce ai dori să fii, provoacă anxietate și încordare.

Posesiunile psihologice sau averea materială îți creează o senzație de siguranță. Aceste legături față de idei, lucruri, persoane sînt însă și un izvor de neazuri. Fiecare om este legat de singurătatea sa, de golul său, de frica sau durerea sa. Tu ești chiar aceste senzații. Numai dacă pricepi acest proces de gândire poți afla înțelesul ideii de neagresiune.

În timpul exersării Secvenței *Taijiquan* nu te preocupa prea mult de ceea ce faci, căci altfel vei încorda prea tare mușchii. Trebuie numai să lași mișcărilor să se desfășoare de la sine. Nu trebuie să te blochezi de frica greșelilor pe care le-ai putea face.

Neagresiunea nu înseamnă resemnare sau pasivitate. Dacă vei fi atacat, te vei apăra. Dar, pe de altă parte, nu trebuie nici măcar să-ți treacă prin cap să ataci sau să faci rău cuiva, oricui. Pe dinafară vei apărea foarte liniștit, dar în interior mintea îți va fi atentă, deschisă, receptivă și gata să reacționeze. În permanență trebuie să fii conștient de orice se petrece în jurul tău.

Neagresiunea se bazează pe un principiu de apărare. Logica acestui principiu este aceea că, dacă nu te opui sau nu faci rău cuiva, nimeni nu-ți va face rău. Principiul acesta

se materializează în boxul *Taiji* prin mișcările de înaintare și de retragere. Dacă adversarul înaintază — te retragi. Dacă el se retrage — tu înaintezi. Te lipești de el și-l urmărești oriunde s-ar duce. Înaintarea sau retragerea, la dreapta sau la stînga, înainte sau înapoi, în sus sau în jos, tare sau moale — toate acestea reprezintă mișcări dintr-o parte sau alta, subliniind echilibrul unor contradicții. O parte urmează și apoi înlocuiește pe alta. Din cercul *Taiji*, al *Yin*-ului sau *Yang*-ului, al tare-lui și moalelui se naște principiul non-luptei, non-conflictului, al unirii și armoniei.

6.5. Să fii natural (spontan)

În *Taijiquan* fiecare mișcare trebuie să fie confortabilă. Dacă nu este, înseamnă că ai făcut o greșală. Membrele nu trebuie nicio dată ținute drepte sau rigide, ci puțin îndoite la fiecare articulație, astfel ca să formeze în permanență curbe firești.

Respirația nu trebuie să fie forțată. A o forța înseamnă a contracta mușchii pieptului și a îngreuna respirația. Respirația îngreunată provoacă senzația de oboseală după antrenament, în locul senzației corecte de relaxare. Respirația trebuie să fie firească și ușoară, numai pe nas.

O minte condiționată (dresată) nu poate fi naturală sau spontană. Numai o minte liberă și neîncărcată cu prejudecăți poate fi spontană.

O minte liberă nu poate exista decât prin înțelegerea a ceea ce este o minte plină de reflexe condiționate. Numai după ce studiezi și pricepi structura, modul de funcționare și limitele minții (gîndirii) poți înțelege ce este mintea condiționată. Dar o minte condiționată nu se poate înțelege pe ea însăși, deoarece este închisă și are prejudecăți. Numai o minte deschisă poate fi liberă și fără idei fixe.

Mintea oricărui om este condiționată de mediu și de moștenirea culturală, de factorii politici, sociali, religioși, economici, științifici. Acești factori deformează mintea în conformitate cu bagajul de cunoștințe vechi. O minte condiționată poate reacționa numai în conformitate cu factorii care au condiționat-o, cu moștenirea de cunoștințe, cu ceea ce deja știe. Toate răspunsurile condiționate sînt vechi, s-au mai repetat. Condiționarea te îngrădește în țara trecutului. Atîta vreme cît memoria, gîndul și trecutul intervin în prezent, nu vei putea fi liber să răspunzi spontan la cerințele noi ale momentului prezent. Libertatea de gândire înseamnă spontaneitate. Spontaneitatea nu poate coexista cu modurile bătătorite de gândire, cu prejudecățile.

Orice gândire și orice mișcare ar trebui să fie naturală și spontană. Nu trebuie ca gândul sau mișcarea să reflecte vreo cunoaștere anterioară, vreun concept. Totul ar trebui să fie automat. Spontaneitatea apare însă numai după înțelegerea rolului pe care îl are tehnica sau metoda de exersare în cadrul ansamblului artei *Taiji*. Tehnica sau metoda constituie numai o parte din Tot. De abia după ce înțelegi relația părții față de întreg înseamnă că ți-ai însușit tehnica și ai trecut dincolo de ea, că ai devenit spontan și natural. Mișcărilor îți vor fi perfecte fără ca, aparent, să respecte vreo regulă. Forma exterioară și semnificația interioară vor fi îmbinate într-un tot unitar.

6.6. Să fii sensibil

De obicei, percepem o noutate prin ochelarii experienței trecutului. Gîndurile și emoțiile anterioare sînt ca niște ochelari care distorsionează imaginea prezentului. Aceasta dă naștere la subiectivism. A fi sensibil înseamnă să percepi totul deodată dar obiectiv, precum și să compari simultan percepția nouă cu întreaga experiență trecută, astfel ca perturbația și răspunsul să alcătuiască un singur tot, complet și inseparabil.

Sensibilitatea deci nu are nimic de-a face cu a fi emotiv sau subiectiv, ci cu o stare de simplitate, o stare de atenție. Cît timp mintea este încărcată cu credințe și păreri vechi, nu poate fi sensibilă. Orice cunoaștere sau credință este încărcată cu prejudecăți sau dorințe. Dacă mintea ți-e condiționată cu toate aceste vechituri, nu vei putea percepe noul decît prin geamul deformat al vechiului. Dacă ajungi să înțelegi aceste argumente, constăți că deja ceața deformantă — creată de ideile și noțiunile preconceptuale — începe să se destrame. Sensibilitatea este sesizarea tuturor stimulilor interni și externi. Înseamnă că prin organele de simț vei deveni instantaneu conștient și totodată vei răspunde automat și firesc la orice pericol iminent.

Practic antrenamentele boxului *Taiji* urmăresc dezvoltarea a două moduri principale de sesizare: prin pipăit și prin percepție (extrasenzorială). Dezvoltarea pipăitului se bazează pe antrenarea unui singur organ: pielea. Dezvoltarea percepției se bazează însă pe exersarea ansamblului corpului omenesc. Corpul omenesc este și poate deveni mai sensibil la variații ale presiunii și temperaturii, interne și externe, precum și la manifestări ale altor corpuri vii (biocurenți etc.).

Deși la antrenamente sînt dezvoltate cu precădere aceste două moduri de sesizare a

pericolelor, cu scopul utilizării lor la autoapărare, nu trebuie neglijat nici unul din celelalte simțuri știute, căci și ele trebuie folosite dacă se urmărește o cunoaștere echilibrată a situației înconjurătoare, în contextul auto-perfecționării în arta *Taijiquan*.

6.7. Să fii cumpătat (evită excesele)

Aplicarea principiului moderației sau al „drumului de mijloc” la modul de execuție a mișcărilor din Secvența *Taiji* se realizează în trei feluri:

- a) pasul să nu fie excesiv de lung;
- b) nu întinde brațul prea mult (nu-ți bloca articulațiile);
- c) la capătul de cursă al fiecărei mișcări se păstrează o rezervă, folosită pentru începerea mișcării următoare. Căci *Yin* conține puțin *Yang*; *Yang* include puțin *Yin*. Orice lucru sau acțiune conține în el (ea) și cite ceva din opusul său. Chiar cercul *Taiji* reprezintă principiul cumpătării, care aplicat la modul de mișcare îți dă senzația de întreg și unitate.

6.8. Să fii mereu în mișcare (să curgi ca apa)

Filozofia daoistă consideră că viața este schimbătoare. Ea se transformă și curge continuu. Viața nu este niciodată statică, fixă. Tot ce este nemișcat este mort.

Tonusul muscular adecvat și alternanța echilibrată a contracției cu relaxarea musculară sînt asociate cu senzația generală de bine și cu stabilitatea emoțională. Din mișcare se obține seninătatea și stabilitatea prin descărcarea tensiunilor interne, realizată de transferul continuu al greutății corpului de pe un picior pe celălalt. Tocmai prin acest transfer se ajunge la întărirea (contracția) unei părți a corpului simultan cu înmuierea (relaxarea) celeilalte părți. Ca rezultat al acestor succesiuni de încordări și relaxări ale mușchilor scheletici, circulația sîngelui se îmbunătățește și elevul se simte relaxat și nu obosit.

Cînd învață mișcărilor de bază și coordonarea lor, elevul trebuie să-și îndrepte atenția asupra transformărilor repetate a situațiilor „plin-gol” și asupra mutărilor centrului de greutate, care se petrec la fiecare mișcare și pas al Secvenței. De asemenea, trebuie să studieze cu atenție mișcarea corpului și mâinilor sale, trecîndu-le din situația „gol” în „plin” și invers, cu marcarea clară a diferențelor dintre situații, fără pauze, astfel ca șuvoiul gândirii conștiente să curgă netulburat de variațiile ce apar în mișcări, de la început pînă la sfîrșit. Dacă nu reușește să-și însușească aceste transformări subtile de sta-

re, deplasările sale vor fi „rupte”, producând mișcări greoaie sau instabilitate. Zicala „*cu agilitatea unei pisici și forța unui vierme de mătase*” descrie foarte clar ușurința deplasării și pașilor, precum și forța constantă ce trebuie să reiasă din mișcările boxului *Taiji-quan*. Calea spre această comportare o constituie precizia efectuării transformărilor repetate „plin-gol”, care mențin corpul și membrele într-un echilibru deplin de-a lungul mișcărilor. În caz contrar, nu poate fi vorba nici de agilitate nici de regularitatea curgerii energiei.

Oricât de complicate ar fi mișcările pe care le învață, elevul să-și mențină calmul, să nu fie grăbit, nici îngrijorat și nici crispat. Această condiție de bază din boxul *Taiji* se numește „a menține greutatea în centru” (centrul corpului; *Dantian*; centrul poligonului de sprijin pe sol etc.). Înainte de a te întoarce, ai grijă să fie corpul echilibrat; când te deplasezi înainte și înapoi, mai întâi pune pe sol piciorul ridicat și după aceea mută treptat greutatea pe el. În același timp, stabilitatea corpului este ajutată de umerii coborâți, de talia și coapsele relaxate, precum și de mișcările alternativ „plin-gol” ale mâinilor. Printr-un astfel de antrenament, conștient și perseverent, elevul va ajunge la nivelul de a nu-și mai pierde stabilitatea, indiferent dacă se mișcă încet sau repede.

6.9. Să fii neîntrerupt

Continuitatea este o dovadă a tăriei interioare. Cel slab este inconsecvent, sare de la una la alta. Principiul continuității se aplică exercițiilor *Taiji* în trei feluri:

a) Ritmul și viteza se mențin constante de la începutul până la sfârșitul Secvenței, la toate formele și mișcările;

b) Nu se face nici o întrerupere a mișcării de la începutul până la sfârșitul Secvenței. Semnificația acestei idei este asemuită de chinezi cu tehnica de prelucrare a gogoasei viermelui de mătase. Dacă vrei să depeni un fir de pe gogoasă, nu trebuie să tragi de el ba încet, ba repede, căci se rupe. Dacă însă tragi cu viteză constantă, se desprinde un fir uniform și puternic.

c) Orice început este totdeauna și un sfârșit; sfârșitul unei acțiuni este și începutul alteia. Astfel te reîntorci de unde ai început, la origini; efectuezi un ciclu de viață și descrii un cerc (*Taiji*).

Nu uita că ritmul și viteza constantă în timpul Secvenței *Taiji* contribuie la o scurgere regulată a mișcării, evitându-se astfel întreruperile și contribuind la continuitatea întregului.

6.10. Să nu fii grăbit

Scurgerea timpului înseamnă memorie. Memoria înseamnă timp. Dacă te poți gândi la un trecut, te poți gândi și la un viitor. Viitorul este ca o extrapolare a trecutului. Prezentul este ca o trecere spre viitor.

Noțiunea de timp implică și o devenire, o transformare. Ești ceva și vrei să devii altceva. Ai numai acestea, dar mai vrei și acelea. Memoria a creat gândul. Fără gând nu există nici memorie, nici timp. Gândul asigură continuitatea în timp a memoriei. Gând înseamnă timp. Timpul înseamnă continuitate. Dar sesizarea scurgerii timpului implică și ea o activitate nervoasă conștientă, care împiedică curgerea *Qi*-ului.

Dacă nu acorzi întreaga atenție fiecărei mișcări pe măsură ce apare în cursul antrenamentului, exercițiile vor deveni plicticoase și obositoare, fiind făcute neglijent și fără chef. Nu trebuie să te gândești la ceea ce tocmai ai făcut sau la ceea ce urmează să faci, căci aceste gânduri ți-ar fărâmița atenția. Fragmentarea divizează mintea și cheltuiește degeaba energia necesară pentru menținerea atenției. Fiecare formă a Secvenței trebuie „îngropată” și uitată imediat ce a fost executată. Dacă poți uita complet trecutul, vei putea să te preocupi de ceea ce faci în acest moment, astfel ca prezentul să fie mereu nou și proaspăt. După ce înțelegi că orice sfârșit reprezintă și un început sau că orice început este totdeauna și un sfârșit, vei înțelege și faptul că totul este etern, în afara timpului, că graba n-are rost. Și această stare, în care nu se mai sesizează scurgerea timpului, reprezintă o fațetă a „golului” mintal.

Dacă trăiești în armonie cu tine însuși, cu propriile tale ritmuri biologice, ajungi să nu te grăbești ci să acționezi când trebuie. Te odihnești *înainte* de a obosi, te îngrijești *înainte* de a fi bolnav. „*Pentru a putea să vinăze mai bine, tigrul își respectă odihna*” — susținea un înțelept cu 500 de ani înaintea erei noastre.

6.11. Să fii atent (vigilent)

În afară de starea de calm, elevul trebuie să-și îndrepte atenția spre ceea ce face și să verifice ca, de-a lungul antrenamentului, fiecare din mișcări să se conformeze regulilor de bază. Nu se admite ca privirea sau mintea să sară de colo-colo în timpul exercițiului. Începătorilor le este greu să respecte această regulă de concentrare, dar cu voință și perseverență, prin antrenamente consecvente, se ajunge ca mișcările să urmeze gândurilor, iar când cele două vor fi în armonie energia internă va crește.

Atenția nu are nimic de-a face cu concentrarea. Concentrarea este o atenție exclusivă. Această exclusivitate, această focalizare a gândirii necesită un efort foarte mare și constituie totodată o rezistență în calea gândirii. Concentrarea înseamnă că mintea era distrasă și pentru înlăturarea distracției trebuie consumată energie. Dar dacă astfel se pierde o parte din energia disponibilă, câtă din ea mai rămîne pentru acțiunea utilă de gândire și atenție? Atenția nu poate fi deplină decît atunci cînd mintea nu este distrasă sau fărîmițată.

Atenția realizează legătura mintală a unui exercițiu fizic. Atenția înseamnă integrarea minții cu corpul. Controlul mușchilor voluntari se face natural și spontan. Atenția include concentrarea, dar concentrarea nu include atenția. Prin înțelegerea diferenței dintre atenție și concentrare vei putea afla ce rol joacă fiecare dintre ele în cadrul antrenamentului *Taiji*.

Folosește viziunea periferică, nu pe cea centrală. Cînd privești un obiect, nu-l privi numai cu coada ochiului ci și cu toată atenția încredată. În cadrul exercițiilor cu partener se învață deprinderea de a nu te supraconcentra. Cu alte cuvinte, vei învăța să folosești viziunea periferică; altfel, vei vedea numai mișcările adversarului, dar nu-i vei sesiza întregul corp.

Un exemplu de supraconcentrare este și acesta: încearcă să cobori în viteză pe o scară mai abruptă, dar concentrîndu-te asupra fiecărei trepte și fiecărui pas pe care îl faci. Este foarte probabil că te vei împiedica și vei cădea. Reține: să nu ajungi la extreme, să nu te supraconcentrezi.

Atenția înseamnă și spontaneitate și armonie. Dacă ești atent, totul decurge firesc și, ca urmare, se petrece o unire a minții cu corpul. Mintea este corpul. Corpul este mintea. Ele nu mai pot fi separate. Pentru lămurirea acestui aspect, să analizăm, de exemplu, ce se petrece cînd cineva citește o carte captivantă și este total absorbit de citit. Aspectele *mentale* ale acțiunii sînt următoarele:

a) Cititorul nu mai este conștient de ceea ce se petrece în jurul său. El vede, nu aude și nu simte nimic, în afară de ceea ce citește;

b) Cititorul nu-și spune că citește o carte, adică nu-și spune: „eu acum citesc, eu acum citesc”;

c) Cititorul nu analizează și nu se gîndește la ceea ce face în acest timp. El doar face, doar citește, și asta în mod automat, firesc, spontan.

Aspectele *fizice* ale acțiunii de citire sînt:

a) Ochii cititorului parcurg succesiv rîndurile de litere și paginile;

b) El întoarce foile cărții după ce le-a parcurs;

c) El nu-și spune mereu: „eu privesc și parcurg șirurile de litere; eu întorc foaia”. Toate acțiunile fizice sînt făcute automat, natural și spontan, fără să se mai gîndească.

Atunci cînd mintea nu mai gîndește, fiecare acțiune este executată direct, fără înțîrziere, rațiune sau îndoială. Așa se întîmplă cu numeroase deprinderi intrate în subconștient după multe antrenamente specifice: alergarea, înotul, cititul etc. Tot așa trebuie să devină și mișcările boxului *Taiji*.

Trebuie folosită mintea, nu forța. Deșteptăciunea, inventivitatea și îndemînarea pot învinge forța brută. Doboară tăria prin moli-ciune. Niciodată nu folosi tăria contra tăriei. Iată o scurtă fabulă pe această temă: O dată la o fermă era nevoie să fie dus un taur mare și arțăgos de la un țarc la altul. Cîțiva îngrijitori au legat taurul cu funii și au încercat să-l tragă spre celălalt țarc, dar nu reușeau, căci taurul se opunea și era prea greu și prea puternic. Tocmai atunci se întîmplă să trecă pe acolo un drumeț, care privi cîtva timp la strădaniile lor, apoi, văzîndu-i opriți ca să-și mai tragă răsufierea, se apropie de ei și le propuse să-l lase și pe el să încerce mutarea taurului, dar în alt fel. Oamenii rîseră de el, zicînd că dacă nu au reușit ei, mai mulți, să urnească namila, cum o să poată el de unul singur? Dar, întrucît nu aveau ce pierde, îl lăsară să încerce. Drumețul începu treaba prin băgarea unui inel mare în nasul taurului. Apoi, legă o bucată de frînghie de inel. Dezlegă taurul de frînghiile cu care-l legaseră ceilalți oameni și, trăgînd ușurel de frînghia legată de nasul taurului, îl conduse fără nici un efort în noul țarc.

Drumețul rîse la urmă, mai bine. El cunoștea secretul adevăratei puteri. Aceasta nu consta în manifestarea forței fizice brute, ci în utilizarea, aparent fără nici un efort exterior, a forței mintale.

6.12. Să fii în armonie

Viață înseamnă a fi conștient. Dar, datorită educației uzuale, mintea omului împarte lumea în bucăți, le categorisește. Omul este o parte din lume, din cultură. El este spuma, microcosmosul propriei sale culturi. În interiorul minții sale omul depozitează tot ceea ce consideră a fi valori culturale. Clasificarea făcută de el a devenit chiar realitatea lumii sale. Cuvîntul, simbolul, imaginea devin elementele importante ale lumii pe care o percepe. Dar realitatea obiectivă nu este nici imaginea reflectată în minte nici simbolul și nici cuvîntul. Realitatea înconjurătoare este

ceea ce este ea, cu toate ale ei: vii sau moarte, abstracte sau concrete, chimice și biologice, mentale și fizice.

Dacă nu ai o personalitate întreagă ci una fragmentată, problemele vieții pot să-ți pară zdrobitoare. Răspunsurile la toate provocările vieții sînt, de aceea, parțiale și incomplete. Această neducere a trebii pînă la capăt conduce la dezastru.

Dacă ești o persoană echilibrată și complet integrată, atunci poți depăși orice obstacol îți apare în drum, oriîncotro te-ai îndrepta.

După aceste explicații pricepi că un om întreg are o minte întreagă, o minte complet deschisă. Această minte răspunde cu totalitatea capacităților ei la orice problemă apărută. Un astfel de om își dă seama că decizia și răspunsul său la o problemă oarecare, care constituie o parte din ansamblul vieții, este numai o parte din întreg și o apreciază la justa ei valoare, nici mai mare, dar nici mai mică. Această posibilitate de a te armoniza cu viața constituie de altfel și importanța faptului de a fi o persoană integrată. *Taijiquan* este un exercițiu fizic al întregului corp. Adeseori se mai spune: „Deplasarea unui deget atrage după sine mișcarea întregului corp” sau „Mișcarea se transmite de la vîrfurile degetelor la picioare și mai departe la trunchi, în deplină armonie”. Aceste expresii ilustrează înțelesul noțiunii de „coordonare” și „corelare”.

Pentru realizarea armoniei de mișcare trebuie coordonate jumătățile de sus și de jos ale corpului. În teorie, începătorii s-ar putea să știe că șira spinării este axa majorității mișcărilor sau că membrele urmăresc mișcarea trunchiului. Dar în practică, datorită conflictului uzual dintre mintea și corpul lor, le vine greu să realizeze coordonarea și armonia mișcărilor. Pentru ei ar fi mai bine să înceapă cu învățarea și repetarea cîte unei forme separate, pînă ce ajung să-și coordoneze corpul și membrele în cadrul acestei forme. De asemenea, începătorii vor exersa cu perseverență diverse posturi dificile cum ar fi: pasul gol, pasul arcașului etc. (vezi 12.7.), în care vor sta nemișcați 1/2... 5 minute. De asemenea, se vor exersa mult deplasările specifice *Taijiquan*-ului: mersul înainte, înapoi, lateral, cu schimbările respective ale greutateii de pe un picior pe altul. Prin aceasta se întăresc picioarele, ceea ce permite apoi întregului corp să execute corect celelalte mișcări, fără „chinul” pe care-l constituie coborîrea șoldurilor pentru un elev începător.

În continuare, elevii vor repeta combinații ale unor elemente deja însușite, care nu le mai ridică probleme, pentru a învăța coor-

donarea și legarea lor într-o mișcare fluidă. Dar totul fără grabă!

6.13. Sfaturi de la cei vechi privind mintea și echilibrul corpului

Activitățile Secvenței *Taijiquan* se bazează pe principiul *Taiji*, care este continuitatea rotundă, manifestată de exemplu în „canalizarea” și „întoarcerea” energiei, precum și pe dualitatea *Yin/Yang* exprimată, de exemplu, în senzațiile de: greu/ușor, plin/gol, a rezista/a ceda etc. O secvență de box *Taiji* se ocupă cu integrarea centrilor psihici prin aliniere corporală; cu deschiderea *Dantian* și activarea mișcării pornită din Centru; cu însușirea ancorării corpului de sol (respectiv legarea energiei corpului cu *Qi*-ul pămîntului) prin dezvoltarea forței picioarelor simultan cu relaxarea corpului, ceea ce duce la coborîrea *Qi*-ului în *Dantian* și de aici mai departe, prin punctul Rinichi 1 din talpă, tocmai spre fundul pămîntului. Ideea de mai înainte — destul de neînțeleasă pentru noi — este exprimată într-una din scrierile puțin cunoscute numite „Textele clasice ale *Taijiquan*-ului”, apărută în China în sec. 18. Aceste sfaturi către practicanți sînt foarte scurte, foarte concise, pline de expresii simbolice și formulări subtile. De obicei, în alte cărți moderne despre *Taijiquan* se citează bucăți sau texte clasice întregi, fără nici o explicație suplimentară, lăsînd elevul să înțeleagă ce-o putea. Tare mi-e teamă că lipsa explicațiilor ascunde faptul că nici autorul care citează n-a înțeles mare lucru din texte. Nici eu nu am înțeles totul; dar cît cred că am înțeles voi arăta aici. Există și posibilitatea ca interpretarea mea să fie greșită; textul clasic este însă de față și-l poate analiza fiecare.

Mulți elevi în *Taijiquan* judecă greșit aceste învățături tradiționale, exprimate de vechii maeștri sub o formă atît de poetică și de scurtă. Acești oameni nu înțeleg că antrenamentul sincer și viguros al corpului este necesar pentru a căpăta suficientă forță în picioare, șolduri, talie și spinare pentru a realiza și păstra în timpul mișcării alinierea corectă a coloanei vertebrale și a altor structuri osoase. Această aliniere este descrisă în textele clasice prin fraza „ca și cînd ai atîrna legat de creștetul capului”. Să nu uităm că aceste texte provin dintr-o epocă în care informațiile scrise aveau doar rolul de a sprijini învățătura de bază orală, directă, nu de a o înlocui. Este suficient ca elevii să-și formeze și să păstreze imaginea conformă acestei idei — ca și a altora cuprinse în textele clasice — pentru ca să-și îndrepte gîtul și coloana

vertebrală. Dar sînt mulți care nu fac acest efort de gîndire și voință!

Prin cîteva versuri simple, două-trei fraze cu miez, o idee de mister, unele înțelesuri duble, cîteva presupuneri și asociații de idei din aceste fragmente rămase de la vechii maeștri elevul sincer și studios va căpăta cunoașterea ascunsă care va crește în el. Dacă vă ocupați serios de cele ce urmează, cam în trei ani veți ajunge la un nivel de îndemînare și forță în *Taijiquan* — sau în *Aikido* — cu mult peste așteptări.

Să analizăm deci pe scurt două texte clasice ale *Taijiquan*-ului.

6.13.1. Textul lui Wang Shung Yueh despre boxul *Taiji* începe cu:

— **„Taiji, absolutul suprem, născut din Wu Qi — golul fără absolut, este izvorul mișcării și nemișcării precum și mama lui Yin și Yang. Dacă e mișcare, cele două forțe lucrează separat, iar dacă nu e mișcare, ele se îmbină într-un singur tot”**. Prima parte a declarației este un rezumat al teoriei daoiste despre originea lumii. Partea a doua se referă la trecerea lină de la *Wu Qi* la *Taiji* și invers, sau de la *Yin* la *Yang* și invers, întruchiparea acestei transformări prin mișcările practicantului fiind chiar scopul suprem al *Taijiquan*-ului.

— **Orice trebuie să fie nici prea mult nici prea puțin**. Textele daoiste despre *Taijiquan* insistă mult asupra ideii de **„fără exces, dar și fără lipsă”**. Acest concept este asemănător binecunoscutei **„căi de mijloc”** din budhism — prin care se cere păstrarea echilibrului, păstrarea Centrului, evitarea extremelor. Însă ideea aceasta nu se referă chiar la orice faptă sau acțiune. De exemplu, ea nu înseamnă să ții greutatea corpului împărțită egal pe cele două picioare. De fapt, această situație — denumită **„echilibru de mijloc”** — chiar trebuie evitată cu orice preț. Din această postură cu greu poate fi pornită orice mișcare; ea reprezintă de fapt chiar *Taiji*, adică echilibrul lui *Yin* cu *Yang*. Starea de **„nici prea mult, nici prea puțin”** se referă la nivelul emoțiilor, intelectului și spiritului. În plan fizic ideea se aplică doar la exercițiul de meditație pasivă iar în plan energetic înseamnă armonizarea cu forțele exterioare, de exemplu, armonizarea perfectă a răspunsului de apărare la intensitatea și felul atacului. În comportarea propriului corp trebuie însă clar separată partea *Yin* de cea *Yang*, în așa fel ca orice mișcare să nu fie nevoită să pornească dintr-o poziție de echilibru stabil ci să fie continuarea unei stări de echilibru dinamic aflat în permanentă transformare.

— **„Deși sînt mii și mii de procedee tehnice, principiul este mereu același”**. În *Taijiquan* mișcările cuprind o mare varietate de procedee tehnice de luptă, precum și îndemînarea de a trezi și stăpîni energia internă. Sînt secvențe lungi și altele scurte, secvențe cu sabia și altele cu paloșul, cîteva secvențe cu bastonul, secvențe cu partener, numeroase exerciții de împingere a mîinilor, de luptă liberă și așa mai departe. Cu toate acestea, principiile de bază — privind poziția corpului, atitudinea mentală, manipularea *Qi*-ului și ierarhia mișcărilor — nu se schimbă niciodată. Toate școlile și procedeele Artei *Taijiquan* se bazează pe aceleași principii, care reies vizibil din orice mișcare sau procedeu, dar executată corect. Vizibil, desigur, pentru cine are ochi să vadă, adică cel ce cunoaște principiile și înțelege modul lor de aplicare.

— **„Cine se străduiește să practice cu hărnicie ajunge cu timpul să înțeleagă energia internă și pe baza ei poate să atingă stadiul de iluminare spirituală”**. Ca să fie eficient, procesul de antrenament trebuie să respecte cîteva condiții. Mai întîi controlul atenției, adică un efort continuu de a menține și a reduce mereu gîndurile numai asupra acțiunii în curs. În al doilea rînd, trebuie potolite toate emoțiile. În sfîrșit, ultima condiție este relaxarea corpului. Pentru a relaxa corpul, trebuie mai întîi să liniștim diversele stări emotive. Fără o relaxare completă, nu poți executa corect exercițiile din *Taijiquan*. Procesul de învățare și practicare a Secvenței este într-o oarecare măsură un proces de calmare a nervilor, a emoțiilor. Astfel că prin străduința perseverentă de aliniere a corpului și de coborîre a *Qi*-ului în *Dantian*, de-a lungul execuției Secvenței, primul din cele trei Centre începe să funcționeze normal. Dacă elevul continuă efortul de înaintare pe Calea *Taiji* și învață să-și îndrepte gîtul, *Qi*-ul său începe să curgă liber și elevul va începe să-și perceapă circulația prin canalele (meridianele) centrale. Continuînd practica, *Qi*-ul va curge liber și prin Micul Circuit — adică în jos pe fața trunchiului, apoi în sus de-a lungul șirei spinării, peste cap — fără pericolele care pot apărea în cadrul altor tipuri de exerciții similare — de exemplu în *Kundalini Yoga*. Dacă procesul de învățare prin practică se continuă pînă ce circulația devine **„naturală”** și se desfășoară de la sine fără nici o strădanie din partea elevului, se produce echivalentul biologic al stării de armonie energetică, ce va influența Centrul emoțional și intelectual al omului. În această situație componentele intelectuale și emoționale se pot dezvolta corect și mult, elevul ajungînd să înțeleagă **„fața ascunsă a lumii”**.

— **„Creștetul capului trebuie să fie gol, atent și drept”**. Iată o indicație privind alinierea capului și starea gândurilor. Starea de activitate mintală în care creierul produce unde alfa, cunoscută și sub denumirea de „stare de relaxare și atenție nespecifică”, este o combinație de gol mintal și atenție vie. Această stare psihologică a început să fie înțeleasă și apreciată în lumea apuseană numai după apariția metodelor de cercetare denumite „bio-feedback”. În cazul acestei stări, prin cap nu trece haotic nici un fel de gând, spre deosebire de starea de nepăsare în care se complac majoritatea oamenilor, când nu au vreun motiv să-și concentreze atenția. Conform acestui sfat, elevul nu trebuie să-și îndrepte atenția spre nici un subiect, dar totodată să fie perfect conștient de orice se petrece în jurul său. Singurele sale gânduri, legate însă de senzații și nu de cuvinte, se referă la respectarea condițiilor privind corectitudinea pozițiilor și controlului *Qi*-ului. În afara acestora, mintea trebuie să-i fie goală. Această comportare se obține numai cu răbdare și perseverență în antrenamente.

— **„Qi-ul trebuie coborât în Dantian”**.

Coborîrea *Qi*-ului în *Dantian* este una din regulile fundamentale ale învățaturii *Taijiquan* și este amintită adesea în paginile acestea.

— **„Corpul trebuie să fie echilibrat și să nu se aplece în nici o parte”**. Iată o condiție dificilă, dar importantă. Dacă ne uităm în jurul nostru, constatăm că la mulți oameni cele două șolduri nu stau pe aceeași orizontală și ei stau înclinați într-o parte. Această deviație a bazinului și înclinare a trunchiului trebuie urmărită cu grijă și corectată. Pelvisul trebuie să fie vertical, fără devieri în vreo direcție. Aceasta înseamnă că întreaga zonă pelviană trebuie să fie mereu aliniată, echilibrată.

6.13.2. O altă lucrare scrisă de același autor, avînd ca subiect principal *Continuitatea și Unitatea*, începe cu o prezentare:

„Aici este descrisă teoria transmisă de Maestrul *Chang Sanfeng* de la muntele *Wudang*, cu scopul de a-i ajuta pe toți oamenii capabili, din lumea întreagă, să obțină longevitatea și întinerirea. Tehnica și arta de luptă sînt neimportante, doar teoria este importantă”.

Iar mai departe:

„În cursul oricărei acțiuni corpul întreg să fie ușor, vioi și înșirat ca un șirag de perle”.

Autorul vorbește aici despre corp în mai multe feluri. Mai întîi să încercăm să ne imaginăm cum s-ar comporta un corp dacă ar exprima imaginea unui șirag coordonat de perle. Fiecare perlă se află într-o relație bine stabilită cu perlele de lîngă ea. Când perlele sînt corelate, înseamnă că sînt potrivite ca mărime, după

culoare, după strălucire, cu forme asemănătoare, așa că fiecare element este exact la locul său. Nu există nici o perlă stingheră, nici o parte nu este mai groasă, nimic nu lucește altfel. La fel trebuie să se miște și corpul. Nici o parte nu trebuie să iasă în evidență, nici o parte nu trebuie să fie separată de celelalte. Fiecare bucată trebuie să se potrivească exact față de partea de dinainte și cea de după ea. Unii elevi de *Taijiquan* se complac cu o anumită rigiditate mecanică, cu articulații mult îndoite și proeminente. Dar aceste aspecte împiedică circulația *Qi*-ului și ar trebui corectate cît mai repede.

Să ne imaginăm în continuare că șiragul de perle se mișcă. Veți constata că el păstrează mereu o curbă perfectă, fără nici o îndoirătură ascuțită. Curbele sale sînt simetrice și întregul obiect se mișcă foarte uniform. Tot așa ar trebui să se miște și corpul omenesc. Elevul trebuie să se analizeze mereu, să-și împingă diverse părți înainte sau înapoi, în sus sau în jos, pentru ca mișcarea ansamblului să fie bine coordonată. Șoldurile trebuie să fie menținute pe aceeași orizontală, bazinul să nu se încline în timpul diverselor rotiri ale corpului. Întreaga mișcare trebuie să fie bine coordonată de ierarhia activității de la talpă la picior și mai departe prin șolduri, la talie, la trunchi, spre brațe și mîini. Acesta este un alt principiu fundamental al boxului *Taiji*.

— **„Energia vitală (*Qi*) să fie trezită prin activitate; dar pe dinăuntru spiritul (*Shen*) să rămînă calm”**.

Shen este sufletul omului. *Shen* constituie partea emotivă a omului, superioară față de centrul instinctelor animalice, dar inferioară față de mintea gânditoare. El este mult mai puțin eficient decît centrul instinctelor sau al minții, dar efectele sale au bătaie mult mai lungă. A menține un *Shen* calm este cam la fel cu „a acoperi plinul inimii cu o plasă de pescuit”. Acest principiu este considerat ca deosebit de important în toate artele marțiale. O altă exprimare a aceleiași idei ar fi: „să nu devii rezultatul împrejurărilor” sau „să nu te implicii emoțional în situația respectivă”. Când un războinic stă în fața inamicului său, ar trebui să fie total neutru față de inamic. Nu are voie să fie furios sau să urască. Cel mult ar trebui să simtă milă, dacă știe că-și va omorî adversarul. În-sușirea acestei atitudini constituie o parte foarte importantă a învățaturii boxului *Taiji*. Când exersezi *Secvența*, trebuie s-o faci cu o senzație de liniște interioară. Prin asta se înțelege și obligația de a-ți îndrepta atenția asupra locului și momentului în care execuți *Secvența*. Liniștea interioară produce energie internă și pe de altă parte permite curgerea liberă a energiei în corp. Calmul asigură atît circulația corectă a *Qi*-ului cît și alinierea corectă a segmentelor

corpului. Cu cât emoțiile sînt mai potolite cu atît crește nivelul de relaxare și corpul se așează într-o aliniere corectă. Cu alte cuvinte, mișcările nu au nici un sens dacă mintea nu este atentă. Se știe că de obicei gîndurile omului sînt în altă parte decît acolo unde este el. Pentru adeptul *Taijiquan* această disociere dintre corp și minte este interzisă. Elevul trebuie să fie atent numai la Secvență și să alunge orice alt gînd perturbator. Asta nu înseamnă ca el să nu gîndească ci să nu acorde nici o atenție gîndurilor întîmplătoare, să nu se lege de ele, ci să le lase să treacă prin cap ca fumul dus de vînt. Orice gînd vagabond este ignorat și atenția trebuie mereu readusă înapoi la mișcările care trebuie făcute. Dacă elevul procedează așa — și nici nu are voie să facă altfel, i se dezvoltă centrul gîndirii și emoțiilor, își exersează stăpînirea minții. Atenția este învățată să se concentreze și apoi să rămînă concentrată asupra unui anume subiect, vreme îndelungată, conform voinței. Evitarea oricărei emoții înseamnă de fapt stăpînirea și conservarea energiei emoționale.

Iată că prin exersarea corectă a Secvenței *Taiji* se dezvoltă și alte aspecte ale omului. Astfel de trăsături, cum sînt liniștea, calmul interior, se exersează de obicei prin metode statice, în izolare. În *Taijiquan* aceleași comportamente se prelucrează în mișcare, ceea ce este și mai atractiv și mai eficient.

— „**Qi-ul este trezit și circulă ori de cîte ori o persoană este angajată activ**”.

Înțelegem că energia internă este condusă de minte, adică *Qi-ul* trebuie să fie condus de cineva. *Qi* nu se conduce singur! Prin natura ei și de la sine, energia internă nu este în stare să aleagă un drum pentru a se descărca. Ea trebuie să fie condusă de ceva și acel ceva poate fi sau mintea elevului sau mintea și *Qi-ul* adversarului.

Una din ideile de bază din *Taijiquan*, dar și din *Aikido*, este aceea că „mintea conduce *Qi-ul*”. În *Aikido* se învață că cine-și poate conduce propria minte — și deci propriul *Qi* — poate controla și *Qi-ul* și mintea altcuiva. De exemplu, un principiu tactic din *Aikido* recomandă să-ți „oferi” încheietura mîinii spre adversar, astfel ca acesta să fie tentat s-o apuce pentru a te doborî. Cînd el se avîntă să-ți apuce mîna, tu începi să te retragi cu exact aceeași viteză ca a lui, și el, fără să vrea, te urmărește. Pînă la urmă te ajunge și încearcă să-ți prindă mîna. Prin concentrarea minții spre continuarea mișcării tale, prin angajarea *Qi-ului* și prin ignorarea adversarului, *Qi-ul* tău va rămîne orientat în sensul mișcării pe care o vei putea continua — ca și cînd adversarul nu te-ar fi apucat. De acum înainte mintea lui va fi angajată să-ți urmărească mișcarea și concentrarea va începe să i se spargă, neputîndu-se hotărî dacă să-ți dea

drumul sau să te tragă de mînă. *Qi-ul* său nu are o orientare, așa că *Qi-ul* tău începe să-l conducă pe al lui. Adversarul nu-și mai controlează mintea în aceste clipe, așa că mintea sa începe să urmeze *Qi-ul* lui, dar acesta este condus de *Qi-ul* tău. Și așa se face că adversarul se trezește dus într-acolo unde vrei tu să-l duci. Tu aproape că nu faci nici un efort ca să-l conduci, dar el se sforțează din toate puterile să reziste, fără nici un rezultat. Cele de mai sus pot fi realizate de oricine reușește să-și concentreze mintea și *Qi-ul*. Deci atunci cînd o persoană își poate comanda și direcționa *Qi-ul*, păstrîndu-și totodată mintea calmă, ea devine centrată, echilibrată, și nimeni nu-i mai poate nici dirija *Qi-ul* nici lua mințile.

Există trei nivele la care funcționează organismul: emoțional, intelectual, biologic. Spre exemplu, să considerăm ideea cuiva: „vreau să rămîn nemișcat, chiar dacă altcineva încearcă să mă împingă”. Dacă gîndul respectiv este amestecat și cu emoții — adică persoanei nu-i este indiferent faptul că reușește sau nu să rămînă nemișcat — i se excită involuntar și energia emoțională inferioară, dorințele. Prin aceasta se implică nivelul biologic, care le leagă pe toate și determină astfel o nerealizare a posibilităților reale ale organismului. Căci corpul biologic poate să stea neclintit, prin unificarea propriei sale energii cu cea a pămîntului, adică prin revenirea la starea de a fi **una cu Pămîntul**. Singura cale de a realiza această unificare este printr-o întoarcere la cea mai inițială stare de cedare — aceea în care structura oaselor corpului se aliniază simplu și corect, așa cum ar trebui de altfel să stea mereu, ca o legătură între Cer și Pămînt, ca o structură **purtătoare** de energie înconjurătoare — și nu ca ceva izolat, de sine stătător.

În această situație se poate ajunge numai dacă lipsește implicarea emoțională. Prin renunțarea la emoții, la dorințe, se neutralizează forța emoțională și deciziile sînt luate la rece, fără frică, ceea ce permite organismului biologic să revină la starea sa naturală. Atingerea stării de nemișcare voită s-a obținut printr-o indiferență creatoare, prin întoarcerea la starea naturală. Într-o oarecare măsură, constatăm că dezvoltarea cunoașterii de sine înseamnă și o întoarcere la starea primitivă, naturală a organismului. Înseamnă anularea emoțiilor și restrîngerea zonei de naștere a deciziei pentru acțiuni — sau ne-acțiuni — la Minte, la acea parte a minții în care apare Voința. Orice gînd poate fi pus în practică dacă este generat de voință curată, fără influența vreunei emoții.

— „**Nu lăsa nimic să treacă dacă are vreo greșeală, vreo neregularitate, vreo discontinuitate sau frîntură**”.

Cuvîntul „frîntură” exprimă cel mai bine ideea. După ce ajungi cu studiul și cu antrenamentele la nivelul să simți scurgerea energiei în timpul execuției diverselor mișcări ale unei Forme (Procedeu) (vezi 7.1.), poți începe să înțelegi diferența între curgerea și blocarea Qi-ului, între continuitatea și frîntura energiei. În fiecare mișcare există ambele posibilități, și cea de asigurare și cea de împiedicare a continuității, atît de rupere cît și de legare a oricărei părți a corpului de oricare altă parte. Cînd exersezi o secvență a boxului *Taiji*, cînd faci orice mișcare, trebuie să realizezi tocmai aceste legături între părțile corpului, să eviți frînturile. De exemplu, cînd execuți „Biciul simplu” (fig. 9.9.), mîna stîngă și piciorul stîng se mișcă deodată, există o legătură energetică exterioară între ele. Sesizarea senzației respective de lucru bine făcut, a faptului că tocmai așa și nu altfel trebuia făcută mișcarea, constituie un aspect important al exercițiului.

Dar mai există încă o interpretare, poate chiar mai importantă. Aceasta se referă la păstrarea Centrului în plan psihologic, la menținerea echilibrului și la îndepărtarea perturbațiilor mintale. Mintea trebuie să fie netedă și liniștită ca suprafața apei dintr-un lac, gata să reflecte corect orice imagine. Perturbațiile, gîndurile rele, preocupările de orice fel sînt ca valurile care strică suprafața netedă a apei și deformează imaginile, respectiv ne încurcă aprecierea corectă a realității înconjurătoare. Cel mai adesea o problemă, un conflict etc. nu este produs de un factor extern, ci de o percepție deformată a situației, datorită funcționării minții cu discontinuități și cu idei preconcepute.

— **„Energia își are rădăcina în tălpi, crește prin picioare, este condusă în șolduri și funcționează prin degete. Orice mișcare trebuie să constituie un ansamblu întreg care pornește din tălpi, trece prin picioare și ajunge la talie. Dacă nu poți stăpîni această tehnică, corpul îți va fi cuprins de dezordine și confuzie. Singura soluție ca să nu te prăbușești este să-ți potrivești picioarele și șoldurile. Acest principiu este valabil în orice direcție, sus sau jos, înainte sau înapoi, la stînga sau la dreapta”.**

Cele de mai sus ne dezvăluie cîteva reguli importante despre Continuitate dar și despre funcțiile diverselor părți ale corpului. Elevul trebuie mereu să fie conștient de corpul său, începînd cu percepția labelor și continuînd cu sesizarea picioarelor, șoldurilor, taliei, umerilor, brațelor și mîinilor. Din șolduri (*Dantian*) pornește orice mișcare, dar mișcarea respectivă folosește piciorul drept pîrghie și laba piciorului drept punct de spri-

jin al pîrghiei. Talia leagă șoldurile de trunchi și de aceea rotirea mijlocului tinde să mențină alinierea umerilor cu a șoldurilor, dacă nu se opune altceva rotirii umerilor. După ce trunchiul este pus în mișcare, forța se transmite prin brațe spre mîini pentru executarea, în fine, a tehnicii.

Din punct de vedere energetic, Qi-ul apare din unirea Qi-ului practicantului cu Qi-ul Pămîntului. Dacă se stabilește această legătură, toată activitatea pornește din laba piciorului. Cînd forța curge din vîrfurile piciorului prin picior, activează talia și mai departe energia trece prin trunchi, prin umeri spre brațe și mîini, mișcarea ar trebui să fie simțită ca o curgere continuă de la picior și pînă la mîna, fără nici un adaos de forță apărută la vreo articulație. Lipsa oricărui adaos de forță ar trebui să fie și mai bine resimțită la umăr și la cot, căci tocmai aceste articulații sînt utilizate ca pîrghii de către majoritatea practicanților de Arte marțiale. Situația aceasta apare mai evidentă, de exemplu, la exercițiul de „Împingere a mîinilor” cu partener. Elevul cu nivel superior preia forța adversarului, o conduce în jos spre sol și o întoarce înapoi — prin picior, șolduri, trunchi, umăr, braț, mîna, care funcționează ca un ansamblu unitar, în timp ce adversarul nu simte nici o împotrivire, nici un atac — și totuși se trezește respins cu forța propriului său atac. În jargonul tehnic, această acțiune se numește „a învinge prin cedare” și constituie o îndemînare pe care trebuie s-o însușească elevul avansat. Majoritatea oamenilor nu reușesc însă să priceapă aceste idei fără profesor.

Toate mișcările trebuie să fie produse de minte sau de conștiință, nu de factori externi. Practicantul boxului *Taiji* nu trebuie să se preteze la a reacționa față de stimuli externi. Dacă cineva te atacă, asta înseamnă o acțiune; vei acționa și tu, dar nu vei reacționa. În alte Arte marțiale, de exemplu în *Karate*, prin antrenamente se caută să se ajungă la răspunsuri instinctive față de atacuri. Dacă cineva dă un pumn unui *Karateka*, acesta trebuie să blocheze atacul înainte chiar ca mintea să-i sesizeze și să înțeleagă agresiunea. Deci se caută atingerea unui nivel de răspuns ca al animalului, care este mult superior nivelului omului normal. În *Taijiquan*, din contră, nici nu ne preocupăm de caracterul combativ al Artei. Ne ocupăm în primul rînd de trezirea corectă a energiei interne, pe care dorim s-o punem în mișcare în direcția bună și cu intensitatea necesară. Deci totdeauna vrem să controlăm activitatea Qi-ului în propriul nostru corp. Nu este nevoie să te gîndești și să exprimi în cuvinte tipul evenimentului extern și răspunsul adecvat planificat. Dar este

totuși nevoie să sesizezi evenimentul respectiv sub formă de forțe cu anumite mărimi și direcții de acțiune. Un elev avansat poate sesiza acești factori fie cu vederea fie cu pipăitul. Evaluarea situației, analiza contramăsurilor posibile, decizia de alegere a acțiunii optime și implementarea ei, toate acestea se desfășoară ușor dacă elevul este într-o stare mintală adecvată, de atenție nespecifică relaxată, fără gânduri întâmplătoare. Elevul avansat pare că este „dus” de un atac. Într-un clipă la el mintea a comandat corpului să fie într-o stare perfect relaxată și așteaptă atent, fără emoții sau prejudecăți, nici un factor extern nu ar putea dirija mișcarea în vreun fel. Orice atinge îl pune în mișcare, dar aceasta nu este o reacție. Este pur și simplu o comportare de sine stătătoare, independentă de orice forță exterioară, căci nimic nu se poate adăuga, iar a rezista înseamnă a recunoaște existența unei forțe exterioare.

— **„Este cât se poate de important să se facă distincția principală între încărcat și descărcat. Există o diferențiere în orice loc, și trebuie să avem grijă de fiecare loc”.**

Concepția de „încărcat” și „descărcat” este strâns legată de repartizarea greutății corpului pe cele două picioare, în cursul desfășurării Secvenței. Concepția se referă, cel puțin în cadrul aspectelor dinamice ale Secvenței și ale Împingerii mâinilor, atât la o stare internă de curgere a energiei cât și la un transfer extern de greutate. Este vorba și de plinul de *Qi* dintr-o anumită parte a corpului, unde a comandat mintea, precum și de nivelul de *Yin* și *Yang* din părțile complementare ale corpului. Aceasta se vede foarte bine în acțiunile denumite „cedare” și „înșurubare” (ancorare). Diferența de comportare a unei zone încărcate sau a alteia descărcate, în cazul aceluiași atac, este spectaculoasă. Dacă, de exemplu, atacul atinge chiar „rădăcina”, care este evident zona cea mai „încărcată” (de exemplu piciorul sau soldurile), *Qi*-ul agresor va fi ori neutralizat intern — dându-i celui care atacă senzația că a nimerit într-un perete din cauciuc tare — ori va fi circuitat și întors — silindu-l pe agresor să sară înapoi, chiar să zboare înapoi. Un atac asupra unei zone descărcate — de exemplu umăr sau piept — produce o cedare instantanee, dându-i celui care atacă senzația că a

lovit o umbră sau că ținta lui nu poate fi atinsă. Realizarea acestei comportări trebuie să constituie o temă predominantă de studiu pentru elevii avansați, după ce au ajuns la senzația acestor două comportări opuse. Echilibrul între încărcat/descărcat va fi prezent — desigur, la diverse nivele de intensitate — între părțile corpului, între cele două picioare, între brațe, între mâini. Uneori mîna poate fi descărcată deși piciorul din aceeași parte este încărcat — de exemplu la procedeul „Împinge capul maimuței” (fig. 9.6.). Varianta aceasta — cu diferențierea mîinii și piciorului de aceeași parte — trebuie studiată de elevii avansați, prin căutarea senzației corecte. Reamintim povața: „*Toate părțile corpului trebuie să se miște mereu ca înșirate pe o sfoară, fără nici o frîntură între ele*”. Comportarea aceasta este esențială. Nimic nu trebuie să miște fără ca toate celelalte să se miște și ele. Toate se vor mișca împreună, ca un tot. Acesta este secretul tehnicii corecte și totodată o idee deosebit de importantă. De aceea, cînd exersăm *Qigong* sau *Taiji-quan* trebuie să ne străduim permanent să aflăm cum trebuie făcut pentru ca mișcările să fie integrate cu adevărat și să nu fie nimic în plus, nimic din ce nu este absolut necesar. De exemplu, nu trebuie făcute mișcări din articulații, pentru a produce rezultate care pot fi obținute prin rotirea corpului. Orice mișcare trebuie înțeleasă prin prisma înglobării ansamblului de mișcări și prin sesizarea faptului că orice se petrece este rezultatul rotirii soldurilor și a picioarelor.

6.14. Concluzii

Stările sau modurile de comportare descrise mai înainte reprezintă diverse fațete ale vidului mental, ale stării *Wuwei* la care ajunge mintea prin antrenamentul *Taiji*. Ele reprezintă în același timp un scop dar și o metodă de atingere a acelui scop, în sensul că, pentru însușirea lor, trebuie la început să ne imaginăm că acționăm corect, fără a simți sau a ne comporta, în realitate, corect. Cu trecerea timpului, dar numai prin antrenamente serioase și perseverente, dorința devine realitate: vei simți și vei acționa corect, fără să mai fie nevoie de nici o gândire pentru aceasta.

7. Postura și mișcarea în Taijiquan

7.1. Ce este „Forma“?

Maeștrii care, la capătul unor vieți dedicate artei *Taijiquan*, au creat exercițiile speciale prin care elevii învață, descoperă și păstrează arta, ba chiar înving în luptă, și-au dat seama de fragilitatea memoriei omenescii. Ei au fost conștienți că transmisia învățaturii pe cale orală poate duce, dacă nu se iau măsuri preventive, la deformarea sau uitarea mișcărilor și a ideilor conținute în acestea. Fiecare verigă a lanțului de oameni care a transmis învățătura, de la creatorul artei până la ultimul elev, are tendința de a adăuga, interpreta, scurta, lungi, schimba ceva, cu o contribuție uneori mică, alteori mare, dar de obicei greșită, la valoroasele exerciții pe care le cunoaștem. Căci zalele lanțului transmițător au fost și sînt oameni cu personalitate, deseori creatori și inventatori valoroși, nu momii sau practicanți neinteresați de ceea ce fac. Există și dintre aceștia în lumea *Taijiquan*-ului, dar ei nu devin nici instructori, nici zale din lanț.

Or, maeștrii creatori au „fumat“ în cursul vieții lor aproape toate „noile“ păreri sau idei, care apar din nou la fiecare generație de practicanți tineri și prin care aceștia vor să „înnoiască“, să „perfecționeze“, să „revoluționeze“ Arta sau metoda de învățare a ei. Pentru a evita, la elevi, pierderea de timp

sau, mai rău, devierea de la scopul final, maeștrii au impus urmașilor ca exercițiile create de ei să fie făcute numai în felul precizat de ei și nu altfel.

Aceste exerciții care trebuie reproduse la infinit într-un anumit fel poartă numele sugestiv de „tipar“ sau „formă“. Căci, la fel cum croitorul poate croi numeroase haine identice folosind același tipar sau fierarul poate turna oricîte piese de metal dorește folosind aceeași formă, la fel elevul care învață *Taijiquan* trebuie să repete la nesfîrșit același exercițiu — în același mod — pînă la atingerea stării de măiestrie. După ce ajunge la nivelul superior de *Gongfu*, practicantul devenit maestru poate, dacă noua lui minte mai consideră oportun, să se depărteze de corsetul rigid al „formeii“ și să facă alte exerciții sau să facă altfel aceleași exerciții; dar acești oameni sînt rari, sînt creatori de noi școli, lor nu li se aplică regulile valabile mării mase a elevilor, fie ei începători sau avansați.

Metoda aceasta nu este specifică *Taijiquan*-ului, ci este larg utilizată în toate Artele marțiale (vezi exercițiile *Kata* la japonezi etc.).

Deci „Forma“ este un exercițiu complex, o suită compusă din una sau mai multe mișcări legate între ele și care trebuie executate toate exact așa cum sînt indicațiile. Forma este, de cele mai multe ori, un fost sau un efectiv procedeu de luptă, de autopărare,

bazat pe teoria *Taiji*, a armonizării acțiunii de apărare cu cea de atac.

Un procedeu din *Taijiquan* conține două acțiuni: o primă parte de primire (preluare, înmuiere) a energiei adversarului (energie fizică sau *Qi*), prin care acesta este dezechilibrat, și o a doua parte, de aruncare (expulzare, trimitere) a energiei interne proprii pentru lovirea sau doborârea adversarului. Prima parte este însoțită de o inspirație, a doua de o expirație. Forma *exterioară* de manifestare a celor două părți sau acțiuni sînt mișcărilor circulare. Forma *interioară* de manifestare este circulația *Qi*-ului prin corp. Procedeu de luptă întreg este chiar cercul *Taiji*: un ansamblu unitar și rotund de preluare, transformare și înapoiere a energiilor celor doi adversari, după care toată agitația se potolește, pentru a se repeta apoi sub o nouă formă, o altă întâmplare și un alt procedeu.

Un aspect interesant îl constituie denumirile Formelor. Ele nu constă din termeni sportivi sau tehnici, ci din expresii poetice care sugerează desfășurarea mișcărilor prin comparație cu gesturile unor animale sau păsări, cu acțiunea unor eroi din basme etc. Bineînțeles că scurgerea timpului a avut urmări și asupra denumirilor, în primul rînd deoarece transmiterea acestor nume era făcută de luptători cel mai adesea analfabeți și care nu vorbeau același dialect. Evident că unele subtilități ale denumirii n-au fost totdeauna pricepute și deci ele se transmiteau golite de înțelesul lor adevărat. De exemplu, Forma „*Lan Cieh Hui*”, tradusă de obicei „apucă coada păsării”, dar uneori și „mișcă-te ca o coadă de pasăre”. A doua traducere exprimă mai bine mișcarea mîinilor din această Formă. Dar „*Lan Chieh*” înseamnă și o interceptie iar „*Hui*” un contraatac.

Sau: „a duce tigrul la munte” ar fi mai bine tradus prin „a strînge tigrul (între picioare) și a-l îndruma spre munte” — ca o aluzie la mișcarea de îndoire și strîngere a genunchilor, pentru a controla și respinge atacul. Tigrul și muntele sînt nu doar un animal și o formă de relief ci și simboluri consacrate în terminologia daoistă.

„Forma” este exercițiul de bază. Elementele componente ale formeii sînt: pozițiile, posturile, mișcărilor. Mai multe „Forme” în-lănțuite alcătuiesc o „Secvență” (*Duan* în chineză).

Învățătura va decurge de la simplu la complicat, de la elementele componente spre ansamblu, de la static la mișcare, de la încet la repede, de la moale spre tare.

A încerca să înveți o „Formă” fără a studia mai înainte componentele sale cu răbdare și atenție pentru respectarea regulilor este la fel cu a începe construcția unei case de

la acoperiș sau cu „a pune carul înaintea boilor”.

În continuare vom arăta numeroasele reguli privind poziția și mișcarea corectă a diverselor părți ale corpului, reguli bazate pe aplicarea teoriei *Taiji* la comportamentul corpului omenesc.

Nu contează micile abateri de detaliu la execuția gesturilor Formelor sau Secvenței; importantă este impresia de ansamblu a atitudinii generale a corpului. Prin practicare îndelungată, fiecare își va găsi propriul său gest perfect, legat de specificul corpului său. La fiecare repetare a Secvenței, ea trebuie recreată din nou. Doar spiritul și gesturile de bază trebuie să fie mereu aceleași și cu timpul va apărea Armonia, dar și senzația de curgere corectă a *Qi*-ului.

Esențialul este să nu uiți niciodată că antrenamentul îți este folositor ție și nu servește la depășirea altora. Acest sentiment de *întrecere cu tine însuși* și nu cu alții contribuie în mare măsură la obținerea liniștii sufletești, condiție de bază pentru atingerea „golului” mintal.

Dar nu uita: „Dacă la început deviezi numai cîțiva centimetri de la drumul bun și o ții tot așa, cu timpul vei ajunge în cu totul alt loc decît doreai”.

La începutul uceniciei, elevul trebuie să urmărească însușirea unei forme perfecte a mișcărilor. Profesorul corectează, cu precizie de centimetru, poziția corpului și membrilor, la fiecare mișcare. Fiecare parte a corpului trebuie să păstreze o curbă firească și să fie cît mai destinsă. Articulațiile, pieptul, șira spinării, mijlocul și abdomenul constituie zone în care de obicei apar contracții involuntare și deci asupra lor trebuie să-și îndrepte elevul atenția în primul rînd, spre a le relaxa.

7.2. Capul

Deoarece *Taijiquan* se ocupă cu exersarea simultană atît a minții cît și a corpului, este nevoie să se poarte o mare grijă capului. În Orient se consideră — vezi cap. 5 — că vîrful capului este unul din cele trei lăcașe ale energiei vitale, celelalte două fiind zona diafragmei (plexul solar) și partea inferioară a abdomenului (*Dantian*).

Capul trebuie întotdeauna ținut **vertical**. Bărbații trebuie puțin trasă spre mărul lui Adam, astfel ca să apară o oarecare întindere a cefei. Un alt mod de exprimare a acestei reguli este să încerci să atingi cu vîrful capului un tavan imaginar, amplasat la 2—3 cm deasupra capului. Apoi cu mintea dirijezi toți nervii spre creier și tot *Qi*-ul spre *Dantian*.

Prin coborîrea *Qi*-ului în partea inferioară a abdomenului, se poate obține stabilitatea corpului.

În cursul executării oricărei mișcări este comod să ne imaginăm capul agățat de o sfoară, ca să-l ținem vertical, fără însă a încorda gâtul din cauza unui efort de voință. Această postură a capului atrage după ea și o postură corectă a restului corpului, în special a trunchiului, evitîndu-se cocoșarea spatelui, degajîndu-se pieptul și asigurînd astfel o respirație mai bună. Maeștrii boxului *Taiji* pretind că prin această postură suflul se poate lipi de spinare și de coloana vertebrală, satisfăcîndu-se astfel o condiție principală privind eficacitatea emiterii de *Qi*. S-ar mai putea adăuga și faptul că încovoierea spinării sau aplecarea corpului sînt, de asemenea, semne de bătrînețe; pentru toate aceste motive, trebuie corectate aceste defecte, ca să eliberăm circulația sîngelui și să îmbunătățim sănătatea. Pe de altă parte, îndreptarea capului va contribui și la sporirea activității sistemului nervos central, iar corpul îndreptat și ușurat va căpăta o libertate mai mare de mișcare și o agilitate sporită. În tratatele despre *Taijiquan* aceste principii sînt rezumate prin expresia „golește ceafa și ține forța în creștet”, care se asociază cu „coboră suflul în *Dantian*”. Cele două sfaturi metaforice înseamnă să se țină întins corpul între cele două puncte de concentrare ale *Qi*-ului — unul în creștet, altul în fund, iar între cei doi poli să fie golul — care permite transformările. Această atitudine trezește vitalitatea, vioiciunea spiritului, luciditatea și totodată dă corpului o mare stabilitate. În această postură verticală, ce face legătura între Cer și Pămînt, percepțiile au o calitate mai bună, iar senzația de apăsare sau de neputință pe care ne-o dă adesea corpul slăbește și uneori chiar dispare momentan.

Toate părțile capului trebuie să fie destinse, mai ales mușchii feței, maxilarului etc. Dintre toate părțile capului fața este una foarte greu de relaxat. Dacă însă destinderea este efectivă și completă, elevul poate simți furnicături pe față, mai ales în jurul buzelor, pînă acolo că-i apare pofta să se strîmbe. Profesorii adeseori chiar recomandă să se facă grimase, pentru a stimula relaxarea feței prin desfundarea suflului, însă numai dacă elevul a ajuns la stadiul respectiv; nu este cazul să te strîmbi dacă nu simți furnicături. Gura este închisă, dar nu strînsă, vîrfurile limbii ușor răsturnat și lipit de cerul gurii — ceea ce stimulează glandele salivare și pe cele endocrine. Cugetul liniștit, urechile atente ascultă totul, chiar și spre înapoi. Trebuie dezvoltată percepția spre înapoi — indiferent cu ajuto-

rul căror organe de simț: văz, auz, miros, pipăit etc. —, trebuie mărit cîmpul de percepție nu numai a spatelui corpului ci și a spațiului învecinat, căci nu este oare omul centrul unui spațiu care-l înconjoară din toate părțile?

Poziția corectă a capului este foarte importantă și trebuie menținută cu mare strictețe în cursul exercițiilor. Regula „Capul sus și ceafa relaxată” arată că elevul trebuie să-și țină capul vertical fără a-și încorda mușchii cefei, dar și fără a bălăbăni capul. Mișcarea cefei trebuie coordonată atît cu schimbarea posturii corpului cît și cu rotirea trunchiului. Expresia feței va fi naturală, cu bărbia retrasă și gura închisă, cu vîrfurile limbii sprijinit de cerul gurii.

Buzele vor fi lipite fără forță, iar vîrfurile limbii va atinge cerul gurii. Prin aceasta se relaxează mușchii obrazului și se amplifică secreția salivei. Ochii vor fi întredeschiși și nu se va vorbi. Vorbirea distruge concentrarea, iar ochii larg deschiși îngreunează realizarea stării de calm și gol mental.

Ochii sînt organe de transmisie ale spiritului, orice activitate a acestuia se reflectă în ei. În textele despre *Taijiquan* privirea este considerată drept „energia spirituală a ochilor”. Privirea — care comandă mișcarea — este îndreptată asupra mîinii care trage după ea restul mișcărilor; legătura dintre ochi și mîini trebuie să fie permanentă. Privirea dezvăluie și este determinată de starea sufletească; dar — ca de atîtea ori — și inversul este adevărat, adică modul de a privi influențează starea interioară a individului. De aceea profesorii de *Taijiquan* practică adesea exerciții distincte pentru privire, separat de Secvență, prin exerciții simple și eficiente. Spre deosebire de Secvență, în cursul căreia privirea se fixează asupra cîte unui punct și se menține așa cîtva timp, în cursul unei lupte nu este nevoie să-ți fixezi privirea, căci îți dezvăluie intențiile și nu numai atît, dar pierzi informații și din restul spațiului înconjurător. În cazul luptei privirea trebuie să fie îndreptată înainte, fără a fixa adversarul, ci străbătîndu-l ca și cînd ar fi transparent. Privirea merge dincolo de orice obiect care intră în cîmpul vizual, ea cuprinde tot Universul. De aceea în *Dao De Jing* se spune „Înțeleptul vede, dar nu privește; aude, dar nu ascultă”. Pentru daoîști, ochii constituie mai întîi un izvor de lumină.

Cînd corpul se rotește, ochii fie privesc mîna dinainte (în anumite cazuri, mîna dinapoi), fie se uită drept înainte, în direcția pe care se efectuează deplasarea, fără a se închide sau a avea o căutătură fioroasă. În timpul efectuării exercițiilor expresia feței tre-

buie să fie liniștită, destinsă și firească, eventual puțin zîmbitoare, dar totodată concentrată pentru obținerea rezultatelor optime.

Nu uitați: *capul conduce și restul corpului urmează!*

7.3. Corpul

7.3.1. Pieptul și spatele

O regulă importantă este: **„Ține pieptul retras și spatele relaxat”** sau **„Reține pieptul și mișcă numai brațele”**, adică în timpul secvențelor nu scoate pieptul în afară și nici nu-l retrage prea tare, ci ține-l cum stă el firesc. De fapt, „pieptul retras” și „spatele relaxat” sînt două acțiuni legate între ele, care permit mușchilor spatelui să se întindă liber cînd brațele se extind în cursul mișcării.

Partea superioară a trunchiului va fi menținută verticală și dreaptă, neîclinată nici spre dreapta nici spre stînga. Nu se scoate pieptul în afară ci chiar se trage puțin înăuntru, încordînd ușor mușchii spatelui. Totodată se va urmări ca mușchii pieptului să fie relaxați pentru evitarea încordării coastelor, astfel ca să se poată respira firesc. Prin aceasta ești condus la respirația abdominală și la funcționarea corectă a mușchiului diafragmă. Dacă plămîinii stau comod, respirația se face mai bine și volumul plămînilor crește. De asemenea, se îmbunătățește și circulația sangvină.

7.3.2. Coloana vertebrală

Înțeleptul zice: **„Toate necazurile își au izvorul în șira spinării”**. El subliniază astfel importanța majoră a coloanei vertebrale atît pentru sănătate cît și pentru Artele marțiale. Din punct de vedere al structurii de rezistență, coloana este cel mai important element component al corpului. Partea ei superioară este legată de cap, brațele se ramifică din ea, partea ei inferioară este legată de picioare prin șolduri și coapse. Mesajele nervoase se transmit prin măduva spinării de la corp spre toate părțile corpului.

Șira spinării este organul de rezistență cel mai important al corpului omenesc în diversele poziții: stînd, mergînd, așezat, culcat. În cadrul *Taijiquan*-ului coloana vertebrală joacă rolul principal pentru menținerea corpului vertical și relaxat. O serie de zicale: **„Șira spinării este stîlpul de susținere”** sau **„Îndreaptă zona lombară în fiecare clipă, dar ține abdomenul relaxat și vei simți cum se adună energia”**, sau **„Zona lombară a coloanei este axa de articulație”** subliniază că dacă nu se folosește zona lombară ca o bala-

ma sau ca o articulație centrală pentru forță, atunci mișcarea întregului corp va fi dezordonată. Indiferent că mergi înainte sau înapoi, că te rotești sau schimbi „golul” cu „plînul”, păstrează mereu talia relaxată pentru a conduce *Qi*-ul în jos. Nu scoate burta în afară pentru a-ți ușura efectuarea întoarcerilor sau schimbarea pozițiilor. În plus, relaxarea taliei va dezvolta forța picioarelor, întărind astfel baza și permițînd flexibilitatea și armonia mișcării.

De reținut: cînd se menține talia relaxată, șira spinării trebuie să fie verticală și dreaptă firesc, fără excese de înclinare a zonei ei inferioare spre înainte, înapoi sau lateral, prin aceasta evitîndu-se eforturile inutile asupra pieptului sau abdomenului. Cu greutatea corpului susținută astfel de talie, toate mișcările devin stabile și libere. Aceasta confirmă regula: **„Șira spinării este stîlpul de susținere a corpului.”**

Pentru obținerea unui efect maxim la întoarcere, răsuțește întregul trunchi ca un tot, nu pe bucăți.

Coloana vertebrală trebuie mereu menținută dreaptă și verticală. În special partea ei inferioară (coccisul) trebuie să fie verticală.

Maeștrii zic: **„Menține coccisul în centru și în axă”**. Șira spinării are două curbe, una scapulară — între omoplați — și alta în regiunea lombară. Trebuie urmărită îndreptarea acestor două curbe (cifoza și scolioza) prin întinderea coloanei, pentru a se evita turtirea discurilor intervertebrale din acele zone. Pe de altă parte, coccisul constituie punctul de referință al întregii coloane vertebrale și al întregii posturi corecte a corpului. Pentru a-l ține în axă (vertical), unii profesori recomandă să se redreseze cu gîndul curbura coccisului orientat spre înainte, cerînd elevilor să-și închipuie că coccisul este întors spre înapoi împreună cu bazinul, și el orientat puțin spre spate. Alți maeștri fac recomandări complet inverse. Rezultă însă că deștepțarea senzației privind coada coloanei vertebrale are o importanță fundamentală și că coccisul este punctul central în jurul căruia se armonizează celelalte părți ale corpului în cursul fiecărei mișcări.

Este nevoie de a destinde și canalul măduvei spinării, condiție esențială pentru circulația *Qi*-ului prin canalul de control (*Du Mo*) situat de-a lungul coloanei vertebrale. La început întinderea coloanei se face cu un efort de gîndire și de voință, dar după ce *Qi*-ul începe să circule prin canalul *Du Mo* poziția dreaptă a coloanei devine firească și menținerea ei astfel nu mai necesită efort.

7.3.3. Mijlocul (talie)

Toate mișcările din *Taijiquan* pornesc de la mijloc și sînt conduse de el. Cea mai mică mișcare a mîinii nu este decît rezultatul unei mișcări a taliei. „**Talia trebuie să fie relaxată și coapsele trase în jos**” pentru a nu împiedica circulația *Qi*-ului prin această zonă, pentru a „așeza bazinul” și pentru a da o mare stabilitate corpului. De altfel, relaxarea taliei favorizează circulația *Qi*-ului prin Meridianul de centură (unul din cele 8 meridiane numite extraordinare sau curioase) care înconjoară de mai multe ori mijlocul, înfășurînd toate celelalte meridiane.

Mijlocul nu se încordează, ci trebuie relaxat. Atît abdomenul cît și spatele trebuie să fie destinse; atunci trunchiul este vertical. Brațele și picioarele se vor mișca ca și cînd ar fi articulate în jurul trunchiului. Mișcările circulare pornite din mijloc relaxează fibrele musculare ale întregului corp. Verificarea relaxării spatelui se face urmărind dacă cei doi mușchi amplasați de o parte și alta a coloanei nu sînt încordați, iar coloana este la nivelul lor, nu într-o vale adîncă.

7.3.4. Coapsele

Cei mai puternici mușchi ai corpului sînt coapsele. Pentru a avea vigoare mișcările trebuie organizate astfel ca să folosim coapsele la maxim. Aceasta se realizează prin concentrarea tuturor mișcărilor în jurul — și prin rotirea — șoldurilor și taliei.

Coapsele vor fi ținute înăuntru. Se va evita scoaterea lor în afară sau răsucirea lor laterală, ceea ce ar duce la stricarea posturii naturale a corpului. Cu șira spinării verticală și talia relaxată, corpul se menține drept. Dar la fel ca și capul, coapsele trebuie ținute în poziția lor corectă mai mult prin efort mintal și mai puțin prin efort muscular.

7.4. Picioarele

Picioarele se vor mișca respectînd regula *Xu-Shi* (gol-plin) sau contracție-relaxare. Cînd te deplasezi spre orice direcție, mișcările pornind din talie, pășind ca o pisică. Se zice, de exemplu, că piciorul drept este *Shi* (plin) cînd este încărcat cu toată greutatea corpului. În acest caz, piciorul stîng este complet descărcat și se zice că este *Xu* (gol). Cînd greutatea corpului se mută pe piciorul stîng, acesta devine plin iar dreptul devine gol. Prin menținerea greutății pe un singur picior se poate face ușor orice mișcare și orice schimbare de poziție, fără pierdere de energie și fără lungirea timpului de răspuns.

Dacă distribuția greutății corpului nu este clară și ambele picioare sînt încărcate, în cel mai rău caz în mod egal, schimbarea poziției se face greu și mișcările sînt crispate. Dacă te aperi stînd într-o astfel de poziție greșită, vei fi doborît cu ușurință. Pașii înainte sau înapoi, îndoirile și întinderile picioarelor trebuie făcute dintr-o singură mișcare curgătoare pentru a se evita încordările inutile.

Picioarele determină astfel direcția deplasării, dau naștere forței și dau stabilitate corpului. De aceea, în timpul antrenamentului se va da o atenție specială: mutării greutății, poziției fiecărui picior și îndoirii genunchilor. Regula: „**Energia vine din picioare, se adună în coapse, se centrează în talie și se arată în degetele mîinilor**” ne arată cît de importantă este mișcarea și poziția corectă a picioarelor pentru ansamblul corpului.

Cînd mișcăm picioarele, articulațiile șoldurilor și genunchilor trebuie să fie libere pentru a permite mișcări rapide înainte sau înapoi. Ridicarea și coborîrea picioarelor va fi ușoară și îndemînică; la deplasarea înainte se pune mai întîi călcîiul pe sol; la pășirea înapoi, se pune pe sol mai întîi vîrfurile labei, apoi se așează treptat și apăsător restul tălpii (cu excepția cazurilor în care se indică altceva).

Orice pas se face cu piciorul desprins de sol, nu frecat de sol. Dar piciorul nu va fi ridicat prea mult de la sol, căci se recomandă: „**Cînd pășești, să nu atingi solul cu talpa; dar dacă pe sol este o monedă, pe ea s-o atingi!**”.

Greutatea corpului să fie complet și sigur încărcată pe un picior, înainte de a pași cu celălalt.

Cînd așezi talpa pe sol trebuie să fii foarte atent la direcția spre care sînt îndreptate degetele. Această direcție este indicată în descrierea Secvențelor din boxul *Taiji* sau în figurile respective și coincide cu direcția de acțiune a corpului, de aruncare a energiei.

Genunchii îndoii nu vor depăși verticala care trece prin degetele piciorului respectiv. Dacă verticala care trece prin centrul de greutate al corpului iese în afara poligonului de sprijin pe sol, omul își pierde echilibrul.

O distanță mare între tălpi mărește poligonul de sprijin pe sol și coboară centrul de greutate. Prin aceasta crește stabilitatea, dar descrește mobilitatea corpului. O distanță mică între tălpi înalță centrul de greutate și reduce baza de sprijin pe sol. Prin aceasta crește mobilitatea, dar descrește stabilitatea.

Fiecare postură se folosește în funcție de împrejurări.

Stabilitatea maximă la o solicitare orizontală a corpului — prin împingere, tragere

sau lovire — se obține printr-o poziție cu tălpile depărtate și dispuse pe o linie paralelă cu direcția forței aplicate.

Începătorilor le este greu să-și împartă deodată atenția între mâini și picioare și majoritatea pot să aibă grijă doar de membrele superioare, neglijând (involuntar) mișcarea picioarelor, cu urmări proaste asupra pozițiilor de bază. Această dificultate suplimentară trebuie compensată printr-un efort sporit pentru învățarea mișcărilor corecte ale picioarelor, pînă la perfecta lor însușire. În cursul exercițiilor pentru învățarea pozițiilor de bază, antrenament denumit „ridicarea scheletului (casei)”, se va deprinde capacitatea de sesizare a schimbării „golului” cu „plinul” și se va însuși obiceiul de a nu distribui greutatea corpului în mod egal pe cele două picioare — cu excepția Formelor „de începere”, „de încheiere” și „apropie mîna”. Din punct de vedere tehnic această schimbare înseamnă mutarea greutății de pe un picior pe altul. Cînd greutatea este pe piciorul drept, acesta este „plin” sau „solid”, iar stîngul, descărcat, este „gol”. Piciorul „gol” mai are totuși o încărcare foarte mică, pentru a asigura echilibrul corpului. Aceasta se simte foarte bine în cazul „pasului gol” (fig. 12.40.) la piciorul dinainte, sau în cazul „pasului arcașului” (fig. 12.38.) la piciorul dinapoi. Deci transformarea plin-gol trebuie să fie clar definită, însă nu dusă la extreme, pentru a permite picioarelor să se pună ușor în mișcare și să se odihnească pe rînd ca să evite oboseala.

În cazul „pasului arcașului”, piciorul dinainte încărcat cu greutatea corpului este îndoit iar cel dinapoi descărcat și întins (dar nu de tot), se sprijină firesc mai întîi pe călcîi, apoi treptat pe toată talpa și împinge înainte. Astfel elevul poate să se pună în mișcare ușor înainte sau înapoi, într-un ritm firesc.

Într-un pas adăugat, se va pune mai întîi talpa pe sol, în timp ce lovitura cu piciorul și separarea (depărtarea) picioarelor trebuie făcută lent (cu cîteva, puține, excepții) pentru a ține corpul bine echilibrat.

Măturarea solului sau pleznirea piciorului nu vor fi făcute forțat; se admite chiar să nu se atingă laba cu mîna, dacă această mișcare nu este comodă.

Picioarele nu trebuie să fie nici complet întinse nici complet îndoite, iar genunchii în general nu trebuie să depășească vîrfurile picioarelor. Dar, de obicei, picioarele sînt mai mult sau mai puțin îndoite, conform teoriilor diverselor școli sau posibilităților fiecărui elev. Cu cît picioarele sînt mai întărite, cu atît Secvența va putea fi executată cu corpul la un nivel mai coborît. Se cunoaște metoda unui profesor care silea elevii să execute

Secvența sub o plasă de pescuit, întinsă la o anumită înălțime (mică) pe niște pari. De plasă erau prinși clopoței, iar pe măsură ce timpul trecea înălțimea plasei era coborîtă. Elevul care atingea plasa cu capul și făcea clopoței să sune era ciomăgit de profesorul vigilent. De asemenea, se cunoaște și exersarea Secvenței sub o masă, iar rezultatul întăririi picioarelor putea ajunge pînă la a sta nemîșcat, așezat — ca pe un scaun, dar *fără* scaun.

În afară de dezvoltarea forței unor mușchi este totodată obligatorie și relaxarea cît mai adîncă a celorlalți mușchi, cei a căror participare nu este strict necesară. Această relaxare a picioarelor este deosebit de importantă, căci fără ea nu poate circula *Qi*-ul, așa cum susține învățătura: „*Qi*-ul pleacă de la tălpi, se dezvoltă în picioare, este condus de talie și se manifestă în degete”. Fără relaxare, corpul nu are rădăcină, poate fi dezechilibrat ușor.

Există numeroase exerciții pregătitoare izometrice denumite „lucrul în picioare” (*Zhan Gong*), care urmăresc dezvoltarea forței și relaxării picioarelor. Cînd se execută astfel de exerciții, la început, din cauza efortului neobișnuit, picioarele pornesc să tremure după cîteva minute. După un timp, elevul învață să relaxeze o parte din mușchi, obosind astfel mai puțin. Un elev avansat poate sta în poziția izometrică respectivă chiar și jumătate de oră. Acum suflul său vechi a fost gonit și înlocuit cu suflul adevărat — zic maeștrii.

7.5. Brațele

Începătorii au tendința să încordeze și să ridice umerii. Prin aceasta ei se dezechilibrează și nu-și pot concentra *Qi*-ul în *Dantian*. În toate artele marțiale se insistă asupra defectului ridicării umerilor și, legat de aceasta, ridicarea *Qi*-ului spre cap, ceea ce reduce stabilitatea corpului și avantajează mult pe adversar.

„Umerii coborîți și coatele libere” este o regulă din *Taijiquan* care ne îndeamnă să relaxăm aceste articulații. De fapt, articulațiile cotului și umărului sînt strîns legate. Cînd umerii sînt coborîți, coatele se relaxează automat. Practic, ambii umeri trebuie ținuți relaxați, coborîți și extinși (împinși) în mod conștient, precum și orizontali. Coatele vor sta coborîte și distanțate de coaste, ca și cînd între coate și coaste ar fi o pernă pneumatică. Umerii vor fi împinși înapoi, senzația fiind că la subțioară am avea un ou, care nu trebuie nici scăpat, nici strivit.

Dacă nu se reușește relaxarea umerilor, rezultatul este accentuarea cutiei toracice și

încovoierea spinării, ca urmare o jenă a circulației sangvine și a *Qi*-ului. La partea superioară a corpului există trei locuri principale prin care *Qi*-ul trece mai greu: umerii, coatele și încheietura mâinilor. Cei vechi ziceau: „**Relaxează umerii și lasă coatele să cadă**”. Gradul de relaxare a elevului poate fi verificat chiar în primul procedeu al Secvenței, când ridică brațele paralele înainte: dacă, pe măsură ce se ridică, coatele se rotesc spre exterior și ies din linia brațelor, este o dovadă că umerii și coatele nu sînt relaxate complet.

Poziția mâinilor va fi următoarea: când se retrage, palma va fi ușor concavă, dar nu moale și nici încordată; când este împinsă, în afară de faptul că „umărul să fie coborît și cotul liber”, încheietura mâinii va fi ținută puțin mai jos decît palma, dar fără a fi rigidă. Când se îndoaie, se întinde sau se rotește, mîna trebuie să se miște cu o ușoară grație. Când se extinde palma, degetele vor fi întinse, dar nu de tot.

Pumnul nu se strînge de tot ci atîta cît să rămînă în interiorul său un spațiu gol mare cît „un ou de rîndunică” (așa numitul „pumn *Taiji*”). Toate mișcările brațelor se desfășoară ca și când încheieturile mâinilor ar fi manevrate din exterior, trase cu sfori sau cu sîrme, ca ale marionetelor. Mișcarea mîinii pornește din șold, dar încheietura mîinii este mereu înaintea părților vecine. Mîna și antebratul nu sînt niciodată în linie dreaptă ci formează curbe cu raza de obicei mare, dar uneori cu raza foarte mică (vezi fig. 33 din Forma „Biciul”, fig. 9.9.), astfel ca să existe o tensiune puternică în încheietură.

Mișcarea mîinii trebuie făcută în același fel ca și cea a umărului. Dacă mîna este împinsă prea departe, atunci brațul se întinde prea tare și se încalcă regula „umerii jos și coatele relaxate”. Dar dacă umerii sînt coborîți prea mult iar coatele sînt prea relaxate, mîna dusă înainte va fi neglijată și brațul va fi frînt. În general, brațele trebuie să fie frumos rotunjite, iar mîinile nu vor fi împinse sau retrase brusc, astfel ca mișcările să fie bine controlate și continue, ușoare, dar nu încordate, stabile dar nu rigide, cu o flexibilitate grațioasă.

Brațele și mîinile descriu de obicei cercuri sau arce de cerc în diverse planuri orizontale, verticale, frontale sau înclinate.

Nu bloca articulațiile extinzîndu-le prea tare. Pentru a nu deveni un punct slab al corpului, orice articulație trebuie menținută într-un anumit domeniu de lucru, la un unghi care să-i permită încasarea unei lovituri neașteptate din orice direcție fără a se rupe.

7.6. Echilibrul general al corpului

Cele de mai sus sînt principiile esențiale pentru atitudinea corporală. După ce elevul ajunge să li se conformeze, poate trece la concentrarea atenției asupra a trei puncte precise ale corpului: creștetul capului, mîinile și limba — denumite „cele trei vîrfuri” (*San Ding*). În cursul antrenamentelor, limba întoarsă va fi lipită de cerul gurii, ca la majoritatea exercițiilor daoiste. Prin această manevră se realizează o legătură între meridianul de comandă și cel de funcțiuni, permițîndu-se circulația *Qi*-ului în circuitul format din aceste două canale și, de asemenea, o respirație adîncă și regulată, căci suflul este obligat să treacă prin spatele berigatei. Procedeul calmează de asemenea spiritul, căci pentru chinezi limba este și rădăcina inimii.

După ce reușește să aplice practic aceste principii, elevul poate trece la dezvoltarea *Qi*-ului și la studiul utilizării sale prin intermediul numeroaselor transformări.

„*San Chien*” înseamnă „3 puncte” și face parte din numeroasele formule concentrate, în limba chineză, care exprimă reguli sau principii din *Taiji*. „*San Chien*” se referă la regula plasării pe aceeași linie dreaptă a vîrfurilor: nasului, degetului arătător de la o mînă și de la degetul mare de la piciorul corespunzător mîinii. Aceeași regulă se aplică desigur și celeilalte mîini și celuilalt picior.

„*Liu Ho*” înseamnă cele „6 puncte cardinale ale Universului” (chinez) și se referă la cele „trei armonii interne” plus cele „trei armonii externe”. Cele trei armonii interne sînt mai greu de explicat. Ele sînt *Ching*, *Qi*, *Shen*. *Ching* se referă la organele interne, *Qi* la respirația și circulația energiei interne iar *Shen* la creier. Cu alte cuvinte, cele „trei armonii interne” înseamnă echilibrul sistemului nervos.

Cele „trei armonii externe” se referă la coordonarea dintre antebrate și gambe, cea dintre coate și genunchi și cea dintre brațe și coapse. Toate aceste echilibre au punctul de sprijin sau articulația în șolduri.

Mișcările *Taijiquan* trebuie făcute fără excepție cu o postură echilibrată a corpului. Iar aspectul plăcut ce rezultă din acest echilibru trebuie să fie același, indiferent de unde s-ar privi practicantul: din față, dintr-o parte sau din spate. Când se realizează unitatea și armonia dintre minte și corp, rezultatul este vizibil din orice parte și exprimă o senzație de siguranță.

Iată și alte formule concise, în chinezește, care exprimă reguli pentru elevi:

Tsing — îndepărtează gîndurile fugitive legate de alte activități și concentrează-ți atenția asupra exercițiului pe care-l faci;

Sung — relaxează-te în interior și la exterior, pentru îmbunătățirea circulației sanguine;

Chang — păstrează echilibrul și poziția corectă a corpului, neînclinând trunchiul în nici o direcție;

Yuan — toate mișcărilor să fie circulare, tinzând astfel spre armonia internă și externă;

Shu — mișcă-ți corpul într-un mod ușor, confortabil și relaxat;

Yun — mișcă-te cu viteză constantă, controlată de minte;

Ching — nu-ți încorda corpul și nu te înțepeni, pentru a te putea mișca ușor.

7.7. Cum să fie mișcărilor?

7.7.1. Nu încorda mușchii

Mușchii nu trebuie să fie niciodată încordați. Articulațiile și mușchii trebuie totdeauna să fie relaxate și într-o stare firească. „Mișcărilor să fie lente, ca ale norilor pe care-i destramă vântul toamnei”. „Să fii atît de moale încît o păsărică oricît de mică să nu-și poată lua zborul de pe tine, iar o muscă să nu se poată așeza”.

Explicația este că pentru a-și lua zborul o pasăre își ia avînt sărind, prin întinderea picioarelor. Dacă suprafața pe care se sprijină picioarele ei nu este rigidă ci cedează, pasărea nu-și poate lua avînt și nu poate decola.

La fel, musca are nevoie de o suprafață fermă pe care să aterizeze; dacă suprafața cedează la greutatea muștei, aceasta are senzația de cădere și este nevoită să-și continue zborul.

7.7.2. Mîinile și picioarele

Adeseori se recomandă elevilor „*Shang Xia Xiang Sui*”, adică să aibă grijă de coordonarea mișcărilor brațelor și picioarelor. Dacă picioarele nu sînt bine ancorate pe sol, corpul va fi instabil. Cînd se mișcă un picior, mișcarea trebuie să pornească din coapsă, cu șoldul ca articulație.

Cînd se mișcă un braț, mișcarea trebuie resimțită pînă în vîrfurile degetelor. Întregul corp trebuie să participe la fiecare mișcare: picioarele, coapsele, șoldurile, brațele, mîinile — toate se vor mișca la unison. Cînd se mișcă o mînă, trebuie să se miște și șoldurile. De asemenea, trebuie să se miște și picioarele, să se schimbe și direcția privirii. Este suficient ca doar o singură parte a corpului să stea și să nu participe la mișcare, pentru ca ansamblul să sufere. Mișcarea coordonată a tuturor părților servește la relaxarea mușchilor și articulațiilor.

Circularitatea mișcărilor trebuie să fie dublată de circularitatea formei mîinilor, brațelor și picioarelor. Cele două brațe trebuie să formeze mereu un cerc, să fie ținute ca și cînd ar fi o parte dintr-un cerc mai mare. Degetul mijlociu și cel gros de la mînă trebuie să formeze împreună cu palma un arc de cerc, ușor tensionat. Aceleași forme circulare trebuie să formeze și picioarele, respectiv coapsele împreună cu bazinul: să existe senzația de curbă, propice circulației *Qi*-ului. De asemenea, laba piciorului va fi arcuită — între degete și călcîi, numai acestea sprijinindu-se pe sol. Senzația trebuie să fie de înfigere și agățare a degetelor în sol. Prin această tendință veți simți cum se îndreaptă și zona lombară a coloanei vertebrale. Totodată, cele două palme vor constitui părți din suprafața unei sfere — cu raza variabilă de la o formă la alta. Adeseori se face gestul „ținerea balonului” la care ambele brațe sînt înscrise într-o suprafață sferică.

7.7.3. Fiecare mișcare să fie gîndită

Cînd efectuezi secvența *Taiji*, toate mișcărilor, pornind de la „Forma de începere” și ajungînd la „Forma de încheiere”, trebuie să fie făcute conștient. Nu se admit mișcări involuntare sau reflexe sau făcute fără să ne dăm seama că le facem. Aceasta deoarece mișcărilor exterioare (ale membrelor, capului etc.) și cele interioare (ale aerului, *Qi*-ului etc.) trebuie să fie îmbinate. Numai așa poate fi antrenată mintea și se ascut simțurile.

De exemplu, ridicarea brațelor în cursul „Formei de începere” seamănă cu ridicarea brațelor în cursul unui exercițiu de gimnastică obișnuită. Dar în boxul *Taiji* brațele nu se ridică pur și simplu, ci apare mai întîi o comandă de ridicare de la creier, iar în timpul ridicării se urmărește apariția unei senzații de greutate la partea de jos a brațelor, o dirijare a *Qi*-ului spre palme.

În *Taijiquan* se face un efort deliberat pentru a se evita folosirea forței. Forța disponibilă nu este consumată dintr-o dată, ci printr-o scurgere continuă și expresivă, ca aceea a unui rîu puternic. Mișcarea în cursul Secvenței trebuie să fie ca și cînd s-ar *înota în aer*, desigur, asemănător felului de mișcare specific înotului în apă.

7.7.4. Liniștea sufletească (unitatea spirituală)

Taijiquan caută liniștea prin mișcare. De aceea este denumit și „*Zen* în mișcare”. Cînd se practică exercițiile, trebuie îndepărtate toate gîndurile fugare nelegate de exercițiu

iar mintea trebuie golită, spre a ajunge într-o stare în care mișcările pot fi făcute cât mai comod.

Pentru aceasta, înainte de a începe prima mișcare a unei Secvențe, capul trebuie să fie vertical și mâinile să atârne relaxate. Mai bine ar fi ca înaintea Secvenței să se facă un exercițiu pregătitor denumit *Lieh Chan* (vezi pct. 12.8.1.), foarte simplu și care durează numai câteva minute. Starea mintală senină și echilibrată atinsă cu ajutorul exercițiului *Lieh Chan* trebuie menținută cu insistență de-a lungul întregii Secvențe.

7.8. Respirația firească

Pentru *Taijiquan* este indispensabilă o respirație corectă. Întrucât boxul *Taiji* se bazează pe principiile *Yang* și *Yin*, respectiv *Xu* și *Shi*, precum și pe alte legi ale naturii, el implică un echilibru între mișcare și respirație.

Taijiquan cere ca respirația celui ce efectuează mișcările să fie naturală, fără gîfiieli.

Respirația nu trebuie constrînsă pentru a o potrivi cu mișcarea. Mișcarea trebuie să corespundă ritmului firesc al respirației, nu invers. „E mai bine să nu încerci a scurta picioarele cocostîrcului sau să le lungești pe ale ratei!”.

Respirația nu trebuie niciodată forțată ci trebuie să se desfășoare firesc, ritmul ei fiind reglat automat și inconștient. Corpul omenesc este minunat alcătuit și printre numeroasele sale capacități este și aceea de a sincroniza permanent și automat cererea de oxigen a celulelor cu debitul de oxigen procurat de sistemele respirator și circulator. Dacă forțăm respirația pot apărea — în funcție de sensul forțării — două fenomene neplăcute: supraoxigenarea și suboxigenarea. O respirație adîncă și rapidă duce la o creștere anormală a cantității de oxigen livrate celulelor corpului, cu consecința unei dereglări a echilibrului biochimic acizi-baze din corp. O respirație rapidă, dar „scurtă”, duce la o lipsă de oxigen în sînge și la un altfel de dezechilibru al cantităților de oxigen-bioxid de carbon din corp. Suboxigenarea se manifestă prin asfixierea parțială a creierului, resimțită ca o amețeală sau slăbiciune, și uneori mîncărime la mîini și la picioare.

De obicei, după un efort fizic crește necesarul intern de oxigen față de cantitatea necesară în repaus. Dar în cazul *Taijiquan*-ului, după antrenament, veți constata că nu se simte nevoia de accelerare a respirației, nu se gîfie. Dacă se respectă regulile de respirație arătate în continuare, debitul de oxigen preluat din aer se va adapta armonios și automat la cererea mărită a organismului. Iată

de ce *Taijiquan* poate fi practicat fără grijă de bolnavi și bătrîni.

La începutul studiului, elevii se vor strădui să-și păstreze respirația firească, adică așa cum respiră de obicei, fără să încerce adaptarea respirației la mișcări sau la Secvență.

După ce mai progresează, ei pot începe să-și adapteze respirația, pe baza bunului simț și a necesităților proprii, la ritmul și amplitudinea mișcărilor, îmbinînd într-o singură acțiune mișcarea și respirația.

La început se va învăța a face inspirația cînd mîinile se apropie de corp și a expira cînd mîinile se depărtează de trunchi. Exersați cu perseverență această primă coordonare, folosind totodată respirația abdominală: cînd inspirați, umflați abdomenul, cînd expirați, relaxați-vă. Cînd inspirați, urmărește drumul aerului ce intră pe nas și imaginați-vă-l ca pe un fir strălucitor care coboară pe șira spinării făcîndu-se ghem în abdomen, în zona punctului *Dantian* situat la 2—3 degete sub ombilic. Cînd expirați, șuvoiul strălucitor de aer înghemuit în *Dantian* se desface ca un șarpe și circulă în sus prin șira spinării pînă la creștetul capului, apoi iese pe nas, fără nici o întrerupere pînă la golirea plămînilor.

În continuare, după ce v-ați însușit această sincronizare, veți constata că respirația se va coordona corect și involuntar cu mișcările. Idealul ar fi să respirați fără să vă mai gîndiți la respirație.

Regula în respirație este: inspirația și expirația se fac pe nas. Se spune că „**Respirația pe gură este ca și cînd ai băga mîncarea în nas!**”. Respirația va fi adîncă, ușoară, fără efort, cu debit constant, cu ritm scăzut.

Coordonarea respirației cu mișcările este următoarea:

- a) cînd ridici brațele — inspirați; cînd le cobori — expirați;
- b) cînd desfaci brațele — inspirați; cînd le apropii — expirați;
- c) cînd împingi — expirați, cînd tragi — inspirați;
- d) cînd lovești cu mîna — expirați, cînd te retragi — inspirați;
- e) cînd lovești cu piciorul — inspirați;
- f) cînd îndoi trunchiul — expirați, cînd îl îndrepteți — inspirați.

Diafragma este un mușchi deosebit, pentru că nu-l putem exersa decît respirînd. Respirația adîncă nu se poate face dacă diafragma nu funcționează corect. Toate obstacolele din calea funcționării corecte a diafragmei se îndepărtează prin relaxarea musculară.

Respirația trebuie să însoțească ridicarea și coborîrea diafragmei și a cavității pulmonare, adecvate necesității mișcărilor și cor-

pului, în sensul ajutorării diafragmei pentru creșterea volumului de aer aspirat și expirat.

Dar sînt și mișcări la care nu apar vizibile ridicarea, coborîrea, deschiderea sau închiderea, sau exerciții cu partenerul care nu lucrează în același ritm. În aceste situații coordonarea respirației cu mișcările nu mai poate fi împlătoare. Dacă nu este corectă, respirația produce mai mult rău decît bine, adică se ajunge la gîfială și mișcări dezordonate.

Cele de mai sus nu sînt reguli independente, ci interdependente și cu aplicație simultană. Fără calm, elevul nu se poate concentra și deci nu-și poate uni sau armoniza mintea cu corpul, ce să mai vorbim de mișcări curgătoare și elastice! Fără transformarea corectă a plinului în gol și invers, fără controlul transferului de greutate, trunchiul va fi contractat, ceea ce face imposibilă coordonarea și integrarea mișcărilor, împiedicînd atît respirația naturală cît și circulația energiei interne.

Autocontrolul prin care elevul analizează și-și corectează permanent acțiunile, posturile, relaxarea, gîndurile seamănă cu programul de calcul ciclic al unui calculator din acelea folosite pentru automatizarea unui proces industrial. Programul de calcul conține toate acțiunile de făcut: verificări și consecințe (de genul: dacă ..., atunci execută ...) conform unui ciclu care durează o fracțiune de secundă, după care se repetă identic la nesfîrșit, asigurînd astfel stabilitatea desfășurării procesului orientat spre realizarea unui anumit scop. Un exemplu de program de autocontrol cu ciclu *scurt* ar fi: „Spinarea este dreaptă și verticală? Limba este lipită de cerul gurii? Membrele au forma unor arce de cerc? Mijlocul este relaxat? etc.”, iar un program cu ciclu *lung*: „Direcția de mișcare este oare corectă? Mișcările sînt continue și coordonate cu respirația? Ochii se deplasează mereu în același plan orizontal? etc.”.

Este foarte greu să descrii în cuvinte mișcările rotunde, spațiale, complexe, simultane ale tuturor părților corpului. Problema este similară cu programarea unui robot: este ușor să descrii 2—3 mișcări rectilinii, dar dificultatea crește exponențial o dată cu creșterea numărului și a parametrilor mișcărilor. De aceea, roboții, chiar și cei mai perfecționați, au mișcări sacadate, liniare, smucite, diferite de ale omului normal, dar incomparabile cu *Taijiquan*-ul.

7.9. Cîteva principii importante ale *Taijiquan*-ului

Cel ce studiază boxul *Taiji* trebuie să înțeleagă neapărat „de ce” și „cîm”, astfel ca

mintea să-i poată fi angajată corect în conducerea corpului prin activarea *Qi*-ului. Deși regulile care urmează nu sînt prezentate sub o formă clasică și repetă cîteva din principiile amintite mai sus, ele exprimă corect și cu mult miez o parte din ideile pe care se bazează *Arta Taijiquan*. De aceea elevii vor trebui să le preia și să-și verifice mișcările în funcție de ele.

7.9.1. Corpul trebuie menținut ca și cînd ar atîrna, agățat de creștetul capului.

Creștetul sau vîrfurile capului este punctul în care se intersectează linia care unește vîrfurile urechilor cu linia mediană a craniului. Atunci cînd corpul este agățat de creștetul capului, picioarele atîrnă, căci nu susțin greutatea corpului. Prin aceasta se modifică radical relațiile dintre părțile corpului, deoarece dispăre compresia normală a organelor, mușchilor și articulațiilor; poziția diverselor părți este determinată de forma și greutatea lor, nu de compresia intrastructurală. Dintr-o simplă observație se constată că partea dinainte a capului este mai grea decît cea dinapoi, datorită osului mandibular (maxilarul inferior) și din acest motiv un craniu suspendat se apleacă înainte, nu înapoi — cum îl poartă majoritatea oamenilor. Înclinația înainte silește falca să coboare și să se apropie de mărul lui Adam, iar ceafa să se întindă și să se îndrepte. Coloana este dreaptă, cu pelvisul atîrînd vertical. Lipsa compresiei între vertebre asigură o libertate mai mare de mișcare și o posibilitate mai mare de separare între părțile de sus și de jos ale trunchiului, la talie. Această creștere a amplitudinii este obligatorie pentru exercițiul „Împingerea mîinilor” cu partener. Greutatea și forma cuștii toracice silește coastele să coboare și să se retragă, apropiînd sternul de ombilic.

Majoritatea oamenilor își întind partea din față a corpului prin ridicarea pieptului și arcuirea spinării. În felul acesta se inversează poziția naturală a corpului, pe care o au copiii dar pe care o pierde adulții. În afară de efectul negativ asupra circulației *Qi*-ului, poziția inversă a trunchiului mai provoacă și o întindere a stomacului, care cu timpul poate duce la boli ale stomacului, uneori cu urmări din cele mai grave. Poziția corectată prin *Taijiquan* asigură alinierea firească a oaselor scheletului, și ca urmare, o curgere liberă a *Qi*-ului. Acest principiu al boxului *Taiji* este deosebit de important și pentru respectarea lui merită să se depună eforturi oricît de mari.

7.9.2. Trebuie să fii ancorat de pământ ca un copac

Capacitatea de a te ancora de sol se poate căpăta, de exemplu, printr-un efort de închiuire și de autosugestie că toată greutatea corpului îți coboară în picioare și mai departe în sol. Se poate vizualiza rădăcina adâncă a unui copac și în continuare propriul tău *Qi* care ia această formă adânc înfiptă în pământ. Mai precis, *Qi*-ul omului se leagă cu *Qi*-ul pământului prin punctul de acupunctură din talpă Rinichi I (Izvoare clocotitoare sau *Yong-quen*) și vizualizarea rădăcinii din sol va ține seama de acest detaliu.

7.9.3. Cedează la cea mai mică forță exterioară, ca frunza purtată de vânt

Printre cele mai dificile probleme pentru cei ce studiază *Taijiquan* se numără și aplicarea principiului „cedării”. De exemplu, când exersezi „Împingerea mâinilor”, nu trebuie nici să rezisti, nici să te retragi, ci pur și simplu să-ți păstrezi cumpătul și integritatea corpului, astfel ca să permiți unei forțe exterioare oricât de mici să-ți miște corpul, însă conducând direcția acestei mișcări cu mintea ta.

Aici apare din nou o greșeală spre care deseori tind elevii, și anume să lege aprecierea stării de **ancorare** sau de **cedare** (dar și a stării de mișcare) de un reper exterior, care este adversarul ocazional. Adversarul devine un gând exagerat de important în mintea elevului și tot ce face elevul va fi legat de adversar. Greșit! De fapt, toată problema este în noi, iar adversarul reprezintă doar un factor perturbator întâmplător, de importanță minimă. Ancorarea, cedarea, întoarcerea sînt acțiuni în cursul cărora adversarul nu-i trebuie dată decît foarte puțină atenție. În schimb, trebuie acordată atenție forței lui efective, *Qi*-ului său. Tehnica de „ascultare” și „lipire” a energiilor (din *Tui Shou*) poate fi ușor realizată chiar dînd o atenție minimă adversarului. Nu contează corpul și mișcările adversarului, singurul lucru important este activitatea *Qi*-ului său.

În *Tui Shou*, atîta vreme cît „retragerea” este rezultatul unor gânduri, a unui răspuns psihologic la acțiunea adversarului, a unei acțiuni de luptă — oricît de subtilă — înseamnă că elevul încă nu a ajuns să pătrundă în secretul *Taijiquan*-ului și nu poate înțelege *Qi*-ul.

Dacă postura este corectă, ancorarea de sol se realizează de la sine; elevul stă „normal” și orice forță aplicată corpului său va provoca o rotire a acestuia față de „rădăci-

na” care funcționează ca o balama. Dacă se aplică o forță și elevul nu se mișcă, atunci:

— fie este un elev avansat care poate controla energia adversarului;

— fie nu stă corect, are tensiuni musculare, *Qi*-ul nu curge liber, are o rădăcină instabilă.

Căci copacii zdraveni cu rădăcini prea tari nu cedează dar se rup la uragan, în timp ce copacii tineri se îndoaie și nu se rup, deși rădăcina lor este mult mai slabă.

7.9.4. Când cedezi creează spațiu, iar când împingi comprimă spațiul

Cînd apeși — de exemplu la *Tui Shou* — adversarul trebuie să simtă că nu mai are unde să se retragă și se dezechilibrează. Cînd cedezi, adversarul trebuie să aibă senzația că ești departe și el cade într-un gol. Dar aceste rezultate pot fi obținute numai dacă elevul a căpătat atît îndemînarea de a se ancora cît și pe cea de a ceda, precum și pe aceea de a-și menține echilibrul. Cînd se retrage trebuie să se „golească”, cam în felul cum se neutralizează un atac între procedeele „Rostogolește înapoi” și „Apasă” din Secvență. Simultan cu cedarea, elevul trebuie să păstreze și distanța pînă la adversar, folosindu-și brațul pentru amortizarea forței lui de apăsare. Totodată, va continua să-și „golească” corpul, creînd și o **cavitate** în timpul mișcării de retragere, nu numai retrăgîndu-și greutatea pe piciorul din spate și păstrînd trunchiul drept. Întrucît apăsarea adversarului este orientată spre pieptul elevului, concavitățile corpului acestuia va mări considerabil intervalul aparent dintre ei. Cu cît elevul cedează, se golește și coboară mai mult, cu atît i se va părea adversarului că spațiul pînă la țintă este mai mare. Deci, pe de o parte, cînd apeși trebuie să te extinzi cu corpul în spațiul său, fără însă să-i permiți „rădăcinii” tale să se desprindă pentru a urmări extinderea părții superioare a trunchiului. Trebuie să-ți cobori corpul și să te ancorezi, dar în același timp și să te întinzi înainte cu partea superioară a corpului spre adversar, astfel ca să capete impresia că i-ai umplut spațiul și nu mai are loc unde să se retragă. Astfel de exerciții, efectuate lent, trebuie repetate și corectate cu perseverență mult timp, pentru însușirea îndemînării corecte.

7.9.5. Omul superior nu are nevoie să-și cheltuiască energia acționînd împotriva unui adversar

După ce se ajunge la o eficiență satisfăcătoare a acțiunilor de „cedare” și „ancorare” în cursul defășurării normale a numeroaselor

variante ale exercițiului de „Împingere a mâinilor”, trebuie să se treacă la un studiu mai serios al controlului Qi-ului. Trebuie învățată *întoarcerea* forței adversarului astfel ca acțiunea lui să-i fie întoarsă împotriva, spre a-l doborî. Alegerea modului de răspuns și a locului unde va acționa forța trebuie să se desfășoare instantaneu, fără a mai trece printr-un proces de gândire în cuvinte. În acest fel, adversarul pare tot timpul că este neîndemînic în utilizarea forței sale. Chiar dacă adversarul nu este tocmai profan, ci este la un oarecare nivel de îndemînare, dar își folosește forța musculară și greutatea prin intermediul unor pîrghii — și nu prin dirijarea Qi-ului —, el tot neîndemînic îi pare unui elev avansat. Cu cît este mai agresiv un atac făcut cu forță și neîndemînare, cu atît mai puternică va fi tendința de a răspunde într-o manieră dură sau *Yang*, mai ales dacă elevul a practicat în trecut vreun stil extern de *Wushu* (experiență de altfel foarte folositoare!).

Mai întîi, elevul trebuie să-și imagineze canalizarea energiei pe anumite traiectorii. De exemplu, dacă adversarul împinge cu forță umărul tău stîng, nu trebuie să permiți umărului să se miște singur, ci imediat să-ți închipui că forța călătorește instantaneu pe o curbă în jurul omoplaților, prin spate, spre umărul celălalt și în continuare mai departe — prin braț — se întoarce în corpul adversarului. Trebuie să păstrezi această idee în minte și să menții alinierea corectă a corpului tot timpul. Dacă simți că o forță acționează asupra umărului, trebuie, în mod intenționat și cu tonusul muscular necesar, să-ți menții echilibrul, să-ți lași trunchiul să fie rotit cu totul și să acționezi cu o forță egală spre umărul celălalt al adversarului. Dacă reușești să efectuezi corect acțiunea aceasta, vei avea senzația lucrului bine făcut și a comportării corespunzătoare a corpului.

După ce elevul a ajuns la nivelul care-i permite să creeze partenerului senzația de respingere cu o forță egală cu cea cu care acesta împingea, se va trece la învățarea următoarei îndemînări. Este vorba de capacitatea elevului de a-și lăsa corpul rotit de forța atacului adversarului, indiferent dacă aceasta este o manifestare a forței brute sau a Qi-ului său. În acest caz, o parte din forța atacului va fi totuși circulată pe traiectoria adecvată, care pornește de la punctul de contact cu atacul, merge prin corpul elevului și se întoarce spre adversar prin celălalt braț al elevului, dar toate acestea numai după ce rotirea corpului începuse. O astfel de dublă acțiune produce o forță explozivă care-l face pe adversar sau să cadă sau să fie aruncat în

lături. În cazul aruncării, adversarul are senzația că a fost și ridicat. După oarecare timp de exersare corectă, elevul avansat permite Qi-ului adversarului sau forței lui brute să-i treacă prin corp pînă jos la „rădăcină” și abia apoi să se întoarcă, în așa fel că adversarul parcă se împinge singur înapoi, lovindu-se aparent de un zid din beton.

7.9.6. Maestrul sfătuia „investește în pagubă”

„**Preferă să cedezi**” pentru ca forța brută să poată trece pe lîngă tine. Înțelesul este simplu și totuși complicat, așa că mulți elevi se antrenează fără folos, deoarece n-au reușit să priceapă această idee de bază. Acest principiu înseamnă că la împingerea mâinilor (*Tui Shou*) nici să nu cauți să câștigi, dar nici să nu cauți să pierzi — retrăgîndu-te în loc să cedezi. Această din urmă greșeală duce la transformarea exercițiului *Tui Shou* într-un fel de balet, care le permite elevilor să se miște la nesfîrșit într-un fel frumos, cu iluzia că îndemînarea lor progresează, deoarece nu câștigă confruntarea. Dar ei sînt vulnerabili și se dezechilibrează la cea mai slabă agresiune. Principiul înseamnă să-ți concentrezi atenția asupra „ascultării” corpului adversarului, folosind mîinile drept „antene” cu care captezi tensiunile care-i vibrează prin mușchi cînd atacă sau se mișcă, ori cînd se pregătește de atac. Încearcă să deschizi canalele de circulație, să cedezi liber la atacuri îndreptate asupra părții tale descărcate (goale), să absorbi și să întorci atacurile orientate asupra părții încărcate, ancorate de sol; să nu folosești niciodată forța brută, ci să aștepți cu răbdare, coborînd corpul, corectînd mereu postura, ascultînd și mai ales antrenîndu-te. Iar răsplata va sosi într-o zi, cînd vei constata că, tot exersînd cu perseverență și refuzînd să folosești forța brută, deodată partenerul începe să piardă fără ca tu să faci ceva deosebit. Dar atenție: în acest caz bucuria nestăvilită și auto-lăudarea te fac să pierzi imediat senzația aceea grozavă. Îngîmfarea și excesul de emoții sînt dușmanii de moarte ai dezvoltării spirituale și ai curgerii Qi-ului.

7.9.7. Mintea conduce Qi-ul și Qi-ul conduce corpul

Consecința acestui principiu este că mintea trebuie mereu controlată și condusă de elev, iar atenția nu trebuie să fie lăsată nici o clipă să vagabondeze spre stimulii exteriori. Dacă lipsește concentrarea, Qi-ul va urmări mintea și întregul antrenament sau Secven-

ță în curs nu va mai fi decât o simplă gimnastică obișnuită — și asta în cel mai bun caz!

Buna circulație a *Qi*-ului mai depinde și de alți factori:

— Deschiderea articulațiilor: Incapacitatea de a poziționa corect punctele de legătură ale membrilor, în special zonele interioare ale șoldurilor și subțiorilor, constituie un obstacol de netrecut pentru mulți elevi, care din acest motiv nu ajung să controleze *Qi*-ul, deși aparent imită bine mișcările.

— Forța în coapse și picioare: Iluzia că pentru *Taijiquan* nu ar fi deloc nevoie de forță musculară (lucru adevărat însă la varianta folosită ca mijloc terapeutic pentru bolnavii de inimă etc.) a atras mulți amatori care nu doresc să învețe *Karate* sau alte arte marțiale, din cauza eforturilor mari pe care le cer acestea. Dimpotrivă, Calea Perfecțiunii solicită la maximum nu numai mușchii uzuali ci și alții a căror existență este cel mai adesea necunoscută, din cauză că în viața normală nu sînt folosiți deloc.

— Cufundarea: Este nevoie să se coboare mult *Qi* în *Dantian*, pentru a constitui acolo o rezervă suficient de mare, din care să poată fi aruncate prin diversele canale șu-voaie consistente de energie.

— Armonia lui *Shen* și *Bo*: Sufletul omenesc *Shen* (din inimă) și sufletul animal *Bo* (din plămîni) trebuie armonizate pentru ca *Qi*-ul să poată circula corect în corpul material.

7.10. Procesul de învățare a *Taijiquan*-ului

Metoda daoistă pentru atingerea iluminării constă în exerciții practice care ajută mintea să creeze un *Li* mai puternic și mai adînc. Fără intenție (*Li*) nu există *Qi*. Natura lui *Li* determină natura lui *Qi*. Așa cum este Ideea așa va fi și lumea (care rezultă din ea). *Qi* se manifestă sub o infinitate de forme și aspecte materiale (*Yin* și *Yang*, Cele 5 Elemente, Cele 8 Trigramme și 64 Hexagramme, Cele 10000 de lucruri etc.). *Qi* este totul, de la *Taiji* pînă la stele. *Li* este intermediarul, ceea ce stă între Nimic și Lumea materială. *Li* este concepția Lumii materiale. *Qi*-ul nu este real, pentru că trece mereu din starea de existență în cea de inexistență. *Li* este însă real, fiind conștiința ideală existentă inerent în *Wuji*.

Practic, principiul „Înainte de *Qi* este *Li*” poate fi exprimat și prin „Ideea precede realizarea practică”. Mai întîi este ideea, intenția. De exemplu, dacă vrei să practici o meserie, mai întîi ai intenția de a învăța și practica meseria respectivă. La început, dacă practici și rezultatul este prost, înseamnă că realizarea practică nu corespunde intenției *Li*. Te corectezi și cu timpul faci corect, pentru că ai lăsat *Li* să-ți conducă *Qi*. Dacă însă de la înce-

put nu ai o idee și nu lași ideea să-ți conducă acțiunile practice, nu vei reuși să faci bine treaba.

Evoluția se face în spirală, printr-un auto-control permanent (feed-back): *Li*-ul inițial devine mai clar, mai detaliat și mai nuanțat pe măsură ce te preocupi să-ți perfecționezi *Li*-ul și să capeți *Chi*-ul (voința) necesar. La începutul studierii *Taijiquan*-ului, *Li*-ul referitor la diversele posturi va fi ca o schiță preliminară, brută, ca un contur general al posturii finale. Cu timpul ajungi să-ți dai seama că postura nu corespunde nici principiilor și nu seamănă nici cu cea arătată de profesor. Atunci, îți dezvolti *Li*-ul, astfel ca să reprezinte mai bine postura corectă. Apoi pui în practică noul *Li*, și din nou poți să rafinezi mai departe *Li*-ul. Ideea, imaginea, este imediată. Dacă păstrezi această idee, care nu are nici o dependență față de curgerea timpului, încet-încet te vei încadra în postura corectă și vei începe să o finizezi.

Cînd în *Taijiquan* se spune că „**mintea mișcă Qi-ul și Qi-ul mișcă corpul**” se înțelege că prin respectarea deplină a principiului și prin ațintirea susținută a atenției nu vei mai fi dependent de forțele exterioare și totul va fi altfel în modul de percepție al *Taiji* și al *Qi*-ului. Această modificare rezultă din corecta orientare a atenției. Nu ai de făcut nimic, deși s-ar părea că ai. Nu faci altceva decât să respecti principiul și să constăți dacă *Qi* se conformează sau nu cu *Li*.

După ce elevul a învățat Secvența, el trebuie să se preocupe de un nou *Li*, care acum se va referi nu numai la corp, ci și la energia vitală. De-abia acum apare și se activează energia *Qi*. Într-un sens, s-ar putea afirma că omul obișnuit nu are centri psihici, nu are energie vitală. Omul nu le are pentru că nu știe de existența lor. Dar dacă el află, își formează o idee și o pune în practică, cu timpul lucrurile se realizează. Isus spunea același lucru: „**Dacă vrei ceva, poartă-te ca și cum deja l-ai avea, și ți se va da**”. De exemplu, dacă vrei să fii generos, mai întîi trebuie să descoperi și să te convingi că ești egoist. Apoi, poartă-te ca și cînd ai fi generos. Dă-le altora. Dacă mimezi cu convingere și perseverență generozitatea, cu timpul vei constata că nu-ți mai este greu să fii generos, că ai devenit chiar generos. Iată cum *Li*-ul a determinat *Qi*-ul.

Cum se desfășoară procesul de transformare a omului prin Calea *Taijiquan*? Elevul începe să practice cu impresia că este deja relaxat. El este chiar destul de relaxat, dar nu la nivelul cerut de boxul *Taiji*. Pe măsură ce elevul pricepe că nu este suficient de relaxat, își descoperă contracții involuntare în diver-

se părți ale corpului și capătă cunoștințe noi asupra posibilităților propriului corp. Atunci el se poate schimba. Dar mai întâi trebuie ca toate noile cunoștințe să i se coboare în *Dantian*, unde sînt adunați centrii de comandă ai energiei pentru funcțiile instinctuale, sexuale și motrice.

Primul lucru care trebuie făcut dacă vrei să treci de la *Taijiquan*-ul de sănătate la cel energetic este să schimbi poziția centrului de greutate al corpului. De obicei, în viață, Centrul care are greutatea cea mai mare în conducerea activității și gîndurilor este fie în cap fie în piept. În mod natural, Centrul de greutate al ființei se află în centrul mecanic-emoțional.

Centrul din piept, *Jan Zong*, amplasat într-o zonă întinsă deasupra plexului solar pînă la vreo 10 cm sub golul de la rădăcina gîtului, este locul în care ești conștient de tine însuși. Aici este sediul emoțiilor și aici îți consumi viața, în acest Centru emoțional. Deoarece emoțiile sînt fragmentate și nu te ajută, viața omului obișnuit se desfășoară ca un tobogan, ba sus ba jos, din cauza oscilațiilor emoționale. Tot timpul sosesc în Centrul emoțional alte și alte idei și valori noi. Deși multe din ele sînt păstrate în piept și exprimate în cap, majoritatea lor nu au o putere prea mare, deoarece stau foarte puțin la vedere, deasupra celorlalte, fiind înlocuite curînd de alte emoții noi. Totuși, în timp ce se desfășoară această activitate și mintea este ocupată cu alegeri, decizii și explicații iluzorii, omul trăiește din abdomen, pe baza valorilor înnăscute sau a celor imprimate în *Dantian* în perioada copilăriei. Trebuie în primul rînd să ne dăm seama de faptul că o mare parte din energia *Qi* produsă de organism este „ridicată” din *Dantian* și adusă în Centrul din piept *Jan Zong*, pentru a alimenta emoțiile. Acest *Qi* care se pierde prin exprimări emotive ar fi putut fi utilizat pe de altă parte ca să aducă un *Li* nou sub *Li*-ul deja existent în Abdomen, în *Qi Hai*. Ulterior el ar fi putut fi folosit pentru dezvoltarea corpului energetic. În scopul realizării acestui scenariu optimizat, elevul începe să se elibereze de unele frămîntări emoționale, prin corectarea posturilor și orientarea minții, cu scopul de a coborî cît mai multă energie din Piept spre Abdomen. Cînd reușește în sfîrșit să simtă *Dantian*-ul, elevul devine capabil să-și dea seama de valoarea noțiunilor proprii și a *Li*-ului său. În acest nou stadiu de evoluție, elevul începe să dea un „răspuns instinctiv corect” la din ce în ce mai multe lucruri. Prin observarea și analiza răspunsului instinctiv, mai profund și mai corect, elevul devine mai conștient de valoarea sa reală, își înțelege mai bine adevărata sa personalitate. Va descoperi astfel lipsa de corespondență dintre imaginile sale men-

tale sau emoționale și realitatea personalității sale. Dacă acum încearcă să se schimbe pornind din *Dantian*, se va schimba. De aceea, *Taijiquan*-ul se concentrează atît de mult asupra *Dantian*-ului — pentru că numai pornind de aici se pot obține modificări reale ale vieții și comportamentului instinctiv.

Una din cele mai importante probleme cu care elevul are de-a face în drumul spre adevăratul *Taijiquan* este **relaxarea**: mușchilor, tendoanelor, vaselor sangvine, ligamentelor și chiar a oaselor. Mulți oameni cred că sînt relaxați, dar noțiunea asta o au numai în minte, fără vreo legătură cu starea lor emoțională sau fizică concretă.

Omul are înnăscut un instinct de conservare, care se manifestă printr-un fel de armură de gînduri, ca o protecție împotriva unor agresiuni mai mult imaginare decît reale din lumea înconjurătoare. Cu toate că primejdiile epocii actuale nu mai sînt de natură fizică ci psihică, omul a rămas cu instincte și cu obiceiuri atavice care răspund agresiunilor prin contracții musculare involuntare, alături de alte feluri de acțiuni defensive. El reacționează inconștient prin comenzi date de centrii instinctuali, sexuali și motori din *Dantian*, care îi produc contracții, în schimb, cu capul gîndește și își închipuie că este relaxat.

Cum s-ar putea schimba această situație? Schema de rezolvare este simplă și mereu aceeași: primul pas este *constatarea*, înțelegerea existenței problemei, adică omul să se „deștepte” și să vadă realitatea, așa cum este ea și el cu adevărat. Cunoșcînd adevărul, el recunoaște și natura noțiunilor care zac în *Dantian*-ul său. Atunci el devine capabil să formuleze alte noțiuni, corecte, cu care să le înlocuiască pe cele vechi. Pînă ce omul nu-și dă seama de vechile noțiuni și idei pe care le avea, nu va fi în stare să stabilească altele noi.

Noile idei trebuie mai întâi să intre în cap și să fie exprimate în cuvinte sau imagini, ca un *Li*. Apoi ele trebuie coborîte în inimă, unde vor fi asociate dorinței de a le realiza practic, deci asociate unor emoții. În continuare vor fi puse în practică și analizate atît rezultatele cît și implicațiile pentru sine și pentru lume. În sfîrșit, noile idei vor fi coborîte în *Dantian*, unde noile intenții (*Li*) vor înlocui *Li*-urile vechi. Dacă vei privi lumea cu alți ochi, vei vedea o lume nouă, iar tu vei fi o parte nouă a acestei lumi noi.

Practica *Taijiquan* este un proces prin care energia vitală *Qi*, de obicei legată și risipită în cele două Centre „false” din cap și inimă; *Zi Qiao* și *Jan Zong* (unde se petrec activitățile de gîndire și sentimentale ale perso-

nalității), este coborâtă, menținută și acumulată în *Dantian*. Energia astfel disponibilizată poate fi folosită pentru diverse activități, în funcție de preocupările elevului. Aceste activități interne se referă în principal la legarea *Dantian*-ului de adevăratul Centru emoțional, apoi de adevăratul Centru de gândire. Ultimele două alcătuiesc împreună Mîntea. Procesul de conectare a *Dantian*-ului la cele două Centre superioare ale ființei implică conservarea și transformarea unor energii interne pe care omul deja le are, dar în cantitate insuficientă.

Trebuie înțeles că gândirea și emoțiile omului obișnuit sînt legate numai de corpul său. Ele sînt primitive amîndouă. Omul obișnuit se gîndește la cer și la pămînt, la Rai și la Iad, numai în sensul simplist de pedeapsă/răsplată, care pînă la urmă sînt legate tot de corp. Majoritatea emoțiilor omenești sînt li-

mitate la corp, chiar și atunci cînd sînt foarte puternice. Cînd cineva se gîndește la moarte, i se face frică pentru că nu-și poate închipui existența fără suportul material. Dar emoțiile și gîndurile nu sînt materiale și nu au nevoie de suport material. Așadar, nu este nevoie să „simți corpul ca să fii viu”; este nevoie doar să „simți corpul pentru a ști că ești în viață”.

Toate aceste idei trebuie bine cîntărite de elev, nu luate de-a gata; ele trebuie analizate cu intelectul, simțite cu corpul, încărcate cu emoții. Acest proces începe cu un efort serios și orientat spre dezvoltarea măiestriei în *Arta Taijiquan*. Aceasta se face printr-un studiu și o analiză atentă a principiilor de bază și a aplicațiilor lor în cadrul Secvenței, în paralel cu dezvoltarea forței, elasticității și coordonării necesare pentru a ajunge la stăpînirea energiei *Qi*.

8. Metoda de studiere a Taijiquan-ului

8.1. Este oare necesar un program de studiu?

Ideea unui program de studiu corespunde mentalității noastre, obișnuită din școală cu „programa analitică” sau cu „materia pentru examen”. În cadrul școlilor orientale tradiționale de arte marțiale predarea se făcea (și se mai face uneori și azi) oarecum „după ureche”. Este adevărat că „urechea” este foarte competentă, fiind vorba în toate cazurile despre un maestru sau de un specialist recunoscut, de mare valoare în arta sau tehnica respectivă. Dar, oricum, baza „programului de studiu” erau inspirația, cheful sau experiența instructorului respectiv, care variau în funcție de numeroși factori: vîrsta sa, talentul și sîrguința elevului etc. Rezultatele erau bune, căci elevii munceau pe rupte, dar drumul pe care-l aveau ei de parcurs le era necunoscut. Încrederea în priceperea învățătorului era nelimitată și poate că nici nu aveau nevoie să-și încarce mintea cu „programe”. Căci treaba elevului este să învețe, să se antreneze, nu să facă socoteli negustorești legate de obținerea unei diplome prin cele mai mici eforturi. Elevii erau conștienți că scopul învățăturii era ca ei să ajungă invincibili, nu să treacă examene sau să obțină diplome care nu le-ar fi fost de nici un folos într-o luptă pe viață și pe moarte. Iar măies-

tria respectivă se dobîndea după ani lungi de ucenicie, în care trebuiau depuse eforturi mari, indiferent de tehnicile sau „materiile” pe care le-ar fi învățat. Deoarece, în realitate, adevărata măiestrie constă din sîngele rece și dintr-o tehnică de mișcare dibace strecurată prin antrenament în subconștient, nu din cunoașterea unei mulțimi de exerciții sau procedee spectaculoase bune doar pentru demonstrații. Iar „dresajul” necesar pentru însușirea sîngelui rece și a modului potrivit de mișcare se poate realiza prin diverse metode, diferite dar la fel de bune: fie repetînd la nesfîrșit un singur exercițiu, fie repetînd numeroase și diverse exerciții etc.

Dar pentru elevii actuali, cărora nu le este ușor să-și găsească prin apropiere un învățător valoros, sau pentru formarea instructorilor, este necesară existența unui program de studiu, a unei concepții de perspectivă privind progresia antrenamentelor. De aceea, în continuare se arată o variantă de program, care poate fi adaptat la posibilitățile sau părerile fiecăruia.

8.2. Care sînt etapele învățării artei Taijiquan?

Concepția unui program de studiu se bazează pe următoarele idei:

La început, elevul trebuie să capete o condiție fizică suficient de bună pentru a

putea face eforturi mari fără să se accidenteze. În lipsa unei condiții fizice adecvate, pot apărea întinderi musculare, accidente articulare (luxații etc.), deranjamente cardiovascular etc. Condiția fizică se referă în primul rând la întărirea sistemului circulator și a celui respirator, fără a se neglija însă elasticitatea, echilibrul, viteza și chiar forța musculară. Deși mărirea forței și volumului mușchilor nu constituie în nici un fel vreun țel al Căii *Taijiquan*, se pot face cu regularitate exerciții pentru dezvoltarea forței picioarelor, abdomenului și brațelor (mișcări de împingere), dar fără haltere (greutăți moarte) ci cu greutatea propriului corp sau cu rezistența opusă de un partener.

În al doilea rând, elevul va căpăta stăpânirea propriului corp, pentru a se putea mișca sau a sta nemișcat în orice fel de condiții și posturi. Aceasta se realizează prin studierea și repetarea secvențelor individuale *Taijiquan* (vezi pct. 8.9.).

În al treilea rând, elevul va învăța să simtă acțiunile și intențiile unui adversar nu numai cu ochii și urechile, dar mai ales cu ajutorul pipăitului și percepției extrasenzoriale. Totodată, elevul va învăța să răspundă mișcărilor adversarului prin mișcări complementare, conform teoriei *Taiji*. Aceasta se realizează prin studierea și exersarea cu un partener a artei „împingerii mâinilor” (*Tui Shou*).

În al patrulea rând, elevul va învăța aplicarea în lupta reală a mișcărilor din boxul *Taiji* însușite în etapele anterioare. Aceasta se realizează prin învățarea procedeelor de luptă, precum și prin exerciții de luptă propriu-zisă, cu grad de dificultate crescând.

În al cincilea rând, elevul va studia folosirea armelor albe conform metodei *Taiji*: sabia lungă, sabia lată, sulita, cuțitul. Aceasta se face prin exerciții individuale (secvențe) speciale sau/și prin exerciții cu partener.

În al șaselea rând, elevul avansat se va perfecționa în Arta sa prin studierea unor discipline înrudite: arta respirației (*Qigong*); medicina tradițională (presopunctură, acupunctură, masaj) etc. și prin predarea cunoștințelor sale unor noi elevi, ceea ce îl va face să descopere noi legături și semnificații în bagajul de cunoștințe și deprinderi deja acumulate, dar și să contribuie la lărgirea cercului de oameni care au ales calea *Gong*.

8.3 Metoda chinezească de învățare a *Taijiquan*-ului

Pentru noi, modul de predare și învățare a *Taijiquan*-ului în China pare de neînțeles. Profesorul adună o dată sau de două ori pe zi elevii în curtea casei sale sau într-un parc

public și toți, indiferent de nivel, execută sub conducerea lui Secvența cu toate mișcărilor, fie că le cunosc fie că nu. Cei ce nu cunosc mișcărilor încearcă să imite mișcărilor profesorului. Apoi profesorul explică fiecărui elev câte un exercițiu sau un aspect mai dificil al vreunui procedeu, după care elevul repetă singur același lucru tot restul lecției. Nimeni nu așteaptă vreo explicație, cu atât mai puțin o descriere mai amănunțită asupra modului de execuție a mișcării; profesorul arată modelul ideal și elevul îl copiază.

Baza pedagogiei asiatice este repetiția zilnică, căci monotonia acestei activități este doar aparentă — zic maeștrii —, fiind rezultatul simțurilor noastre lipsite de finețe. Astfel, imobilitatea deplină a corpului, de exemplu, nu este decât o părere, căci în realitate părul continuă să crească, sângele circulă în corp, mușchii au mișcări imperceptibile.

Pe de altă parte, repetarea aceleiași mișcări de mii de ori îl ajută pe elev să devină conștient de cele mai neîndemânatică mișcări ale propriului său corp. Se povestește că un profesor i-a dat o dată ca temă unui elev cu caracter mai coleric să lovească într-o piatră mare. Elevul a ascultat și vreo 10 ani a tot dat în piatră, pînă cînd într-o zi, fiind pus pe neașteptate în situația de a se apăra, a dat o ușoară lovitură de picior adversarului. Spre surprinderea elevului, adversarul a fost aruncat la cîteva metri prin mișcarea făcută — în mod involuntar — corect.

Practic, elevul repetă luni în șir exact aceleași simple mișcări, cu precizie de centimetru. „O mișcare cît de mică, chiar nevăzută, a degetului mic de la picior poate stăvili pînă și o cerere în căsătorie” spune chinezul despre importanța detaliului. Apoi se trece la învățarea înlănțuirilor de mișcări, ceea ce poate dura cîteva luni pînă la un an pentru un elev care exersează zilnic. După ce mișcărilor sînt bine însușite și reproduse corect, după numeroasele corecturi făcute de profesor, elevul poate începe să lucreze anumite aspecte mai speciale. De exemplu, se va strădui să „simtă aerul” cu mai multă atenție, ca și cînd ar înota în apă; de fapt, această impresie apare de la sine după ce mișcărilor executate sînt din ce în ce mai relaxate. Se povestește cazul unui elev mai sîrguincios care ajunsese la un asemenea nivel de destindere, de atonie musculară, încît orice simplă mișcare, chiar ridicarea unei cutii de chibrituri, îi devenise o mare povară. Speriat de aceste simptome, se duse la profesorul de box *Taiji* să se plîngă dar, spre surprinderea sa, acesta îi spuse că totul este bine, că mai ales nu trebuia să lupte cu această indolență ci să ceară la serviciu cîteva zile de concediu și să

lase lucrurile să evolueze de la sine. Profesorul îi aminti de teoria după care *Yin*-ul ajuns la apogeu naște *Yang*; altfel spus, suplețea ajunsă la culme trebuia să nască forța. Și într-adevăr, după vreo două zile nu numai că slăbiciunea dispăru dar elevul căpătă o forță cum nici nu visase.

Profesorul poate da elevului să execute diverse teme suplimentare în cursul repetițiilor neîntrerupte ale înlănțuirilor aceluiași mișcări. De exemplu, să efectueze o dată sau de câteva ori înlănțuirea, încercînd să simtă care este punctul de plecare sau punctul central al fiecărei mișcări. Sau să caute să simtă toți mușchii care participă la fiecare mișcare, care se contractă și care se extind; sau să efectueze fiecare mișcare observînd relațiile diverselor părți ale corpului cu coloana vertebrală. Fiecare profesor va împărți astfel de teme personale în funcție de particularitățile fiecărui elev, de calitățile și defectele sale, de punctele lui slabe în execuția Secvenței, dar și în funcție de propria sa experiență didactică, de bogăția imaginației sale în inventarea de mijloace pedagogice.

Toate temele primite de elev servesc mai ales să-l ajute să se observe și să se cunoască mai bine pe el însuși, să-și „asculte” corpul. Acest studiu de sine ar fi mult mai greu de făcut dacă elevul ar exersa mereu tot alte mișcări diferite și ar avea atenția ocupată cu aspectul exterior al mișcărilor sale.

În general, profesorii chinezi nu dau explicații logice. În loc să spună „împinge cu mîna dreaptă și retrage piciorul stîng”, profesorul preferă să execute el mișcarea respectivă, ca demonstrație.

Un alt aspect care ar putea să-l încurce pe începător este lipsa unor rezultate concrete rapide, căci este vorba de un exercițiu de lungă durată, care necesită ani lungi înainte de a reuși. Iar dacă la început unui occidental i se pare că cel mai greu este efortul de memorizare, asta dovedește că n-a înțeles faptul că cel mai important nu este însușirea de mișcări ci gestul însuși, atenția care i se dă. Iar această atenție nu trebuie să constituie un efort ci un alt mod de a înțelege lucrurile. Căci Secvența nu este în fond decît un suport pe care se sprijină acțiunea principală, care constă din educarea în profunzime a corpului și a minții pentru a controla *Qi*-ul.

8.4. Școala tradițională de Wushu

Școlile vechi, tradiționale, de *Gong Fu* se grupau în trei categorii:

— Școlile budhiste, existente pe lîngă diverse mănăstiri; imediat ne vine în minte *Shaolin*, nedreptățind astfel restul mănăsti-

rilor ai căror paznici erau toți și peste tot călugări foarte bine antrenați;

— Școlile daoiste, în care elevul avea drept învățător personaje reale sau imaginare, vreun sihastru sau un duh deghezat în om sau tot felul de ființe minunate sau legendare, iar locul de școlarizare era o pădure sau un munte scăldat într-o atmosferă supranaturală;

— Școlile obișnuite, greșit botezate de unii confucianiste, la care un învățător sau un maestru dădea lecții în sala de antrenamente a familiei, care cel mai adesea făcea parte din propria sa gospodărie.

În general, învățătorul era totodată profesor de arte marțiale și medic, dar mai ocupa și postul foarte important de șef al familiei.

Elevii unor astfel de școli se împărțeau în două grupe destul de distincte: unii, cei obișnuiți, învățau *Gong Fu* ca să se apere, de plăcere sau ca meserie; aceștia veneau, stăteau un timp, apoi plecau; alții făceau parte din „grupa de bază”, trăiau împreună cu familia profesorului, urmînd să devină la rîndul lor profesioniști și membri ai familiei, prin căsătorie sau prin adopție.

Elevii sau cîțiva reprezentanți ai școlii erau adesea anagajați ca paznici și ca gărzi de corp pentru protecția caravelor de negustori împotriva bandiților de drumul mare. Sînt povești și cu școli de *Gong Fu* ai căror elevi se pretau la activități de asasini plătiți, dar povestea sublinia moralizator că era vorba de școli „rele”.

Condiția vitală ca să înveți o artă marțială este să ai un **profesor** bun. Dar profesorul tradițional în China era foarte diferit de echivalentul său european. Profesorul chinez cel mai adesea avea puțini elevi, pe care îi școlariza cu încetineală, adesea nesistematic și în secret.

Protocolul era important: elevul bătea la ușa școlii aducînd daruri, trecea prin diverse probe de admitere, adesea era respins. Dacă era primit, novicele era repartizat în grija unui elev mai vechi timp de cîțiva ani. Dacă evolua și suporta cu bine antrenamentele riguroase și disciplinate, ajungea pînă la urmă să fie acceptat de maestru ca să primească lecții personale.

Candidatul care se prezenta prima oară la poarta unei școli n-avea nici o șansă de a fi primit dintr-o dată. El cunoștea de altfel această tradiție și i se supunea de bunăvoie. Această probă nu era decît prima dintr-un lung șir de încercări, atît fizice cît și morale, prin care urma să i se verifice rezistența, răbdarea, voința, motivația. Totul era să nu dea semne de slăbiciune, altfel ar fi fost respins definitiv. Stînd la poartă, candidatul cere

fără încetare, fără să ridice însă vocea, să fie primit de profesor. După un timp, unul dintre elevi crapă ușa și-i aruncă știrea că nu mai sînt locuri libere, că profesorul nu mai primește alți elevi. Dar candidatul nu se lasă, el știe că această încercare face parte din ritual; el rămîne ore în șir afară, la poartă, fie că este cald sau ger, fie că plouă sau bate vîntul. Și așteptarea se repetă zi de zi, din zori pînă seara, el aproape că devine un element al peisajului din fața școlii. Dar încet-încet, elevii mai vechi — care trec cu diverse treburi pe lîngă el — încep să-l bage în seamă, să-i spună cîteva vorbe. Dar încă n-a obținut nimic, căci în continuare ei vor căuta să-l umilească, să-l facă să simtă cît este de mic și de neînsemnat, îmbrîncindu-l, umplîndu-l de praf sau stropindu-l cu apă sau cîte altele. Apoi, într-o zi, fără să i se răspundă la cererea lui permanentă, i se cere să facă ceva pentru școală, o muncă de obieci respingătoare: să curețe un loc, să ducă gunoiul, să golească hazaia. Dacă acceptă fără să cîrtească, a cîștigat prima repriză. A doua zi dimineața, fără nici un semn prevestitor, candidatul este invitat să ia masa împreună cu ceilalți elevi, la care însă profesorul nu apare. Sigur că examenul de admitere încă nu s-a sfîrșit: dovadă că masa la care a fost invitat ascunde o capcană. Membrii școlii împreună cu noul sau noii veniți, așezați la o masă lungă în sala comună, primesc fiecare cîte un biscuit uscat și tare. După o așteptare destul de lungă, li se împart castroane fără fund și în cele din urmă primesc ciorba de orez. Dacă, din cauza nerăbdării sau a satisfacției de a fi fost acceptați, noii veniți au înfulecat biscuitul fără să aștepte restul, vor fi conduși la poartă. Numai candidații care, atenți, i-au observat pe cei mai vechi și i-au imitat, vor putea rămîne: ca și veteranii, vor putea astupa fundul castronului cu biscuitul. Astfel vor putea primi ciorba și o vor putea mîncă. Această probă a mai eliminat cîteva candidați cu reacții prea febrile. Cei admiși vor primi de lucru la bucătărie, în grădină, la cîmp; ei încep să fie integrați activităților marginale ale acestei comunități, formată de elevii ce trăiesc împreună cu profesorul. Atîta timp cît fac numai treburi gospodărești și nu învață vreo tehnică, nu se poate petrece nimic grav și ireparabil, căci candidații încă nu l-au văzut pe profesor și nu au participat la vreun antrenament. Cei vechi îi observă pe novici cu o atenție din ce în ce mai ascuțită, încercînd să le descopere aptitudinile și trăsăturile de caracter din reacțiile la cel puțin o mie și una de tracasări ale vieții de toate zilele. Uneori candidații sînt puși cu brutalitate în situații imprevizibile, care le

crează o stare de nesiguranță: de exemplu, sînt atinși prin surprindere pe întuneric sau le izbucnește un zgomot mare în spate, sau se ciocnesc pe negîndite de cîte cineva la un colț de casă și altele. De asemenea, sînt certați mereu, cu și fără motiv. Și mereu li se analizează purtarea, reacțiile, subconștientul.

Un alt test important este cel prin care se stabilește simțul de onestitate al candidatului. El decurge adesea în felul următor: un elev mai vechi îi dă novicei o sumă aranjată de bani ca să cumpere ceva al cărui preț este dinainte cunoscut. La înapoiere, cînd candidatul predă cumpărăturile și restul de bani, i se spune că a greșit și dat rest prea mult. În cazul că pe novice îl bate gîndul să ia banii și să nu protesteze suficient, va fi condus la poarta școlii.

Mai este și o probă de rezistență: elevii vechi îl anunță într-o zi că nu poate fi vorba să învețe a se lupta pînă cînd nu va fi în stare să se țină pe picioare. Nu este vorba de vreo insultă ci semnul că, în fine, îi va începe ucenicia. Proba constă în păstrarea posturii denumită a „călărețului”, nemișcat, pe durata cît se consumă arzînd o lumînare sau un bețișor de tămîie. Poziția este foarte obositoare, apar dureri puternice în picioare, de nesuportat pentru un om nepregătit. Trebuie un mare efort de voință ca să rezisti. Dar „bătrînii” sînt nemiloși: dacă începătorul nu rezistă, înseamnă că nu are motivație suficientă și nu este demn de a fi elevul școlii.

După chinul „călărețului”, calvarul candidatului se termină. Sosește și momentul în care cei vechi hotărăsc să-l prezinte șefului școlii, formalitate ce are loc cu ocazia unei mari ceremonii de primire. În semn de considerație, profesorul îl invită să bea o ceașcă de ceai cu el. Este un moment important pentru tînarul care de mult așteaptă evenimentul. Este de înțeles bucuria lui, dar nu i s-ar ierta lipsa de stăpînire cu această ocazie. Profesorul servește el însuși ceaiul, dar invitatul nu trebuie să bea el prima ceașcă. Ar însemna că acceptă să fie servit de profesor, faptă de neînchipuit față de cineva pe care îl vede prima oară și pe care pretinde că dorește atît de mult să-l aibă ca învățător. Deci va primi ceașca și o va duce la altarul strămoșilor, care există în orice școală și în orice casă de locuit. Acolo va gusta ceaiul pronunțînd cîteva vorbe rituale pline de respect pentru maeștrii decedați, pentru șeful școlii, pentru strămoși. Apoi va umple el o nouă ceașcă pe care o oferă celui pe care în felul acesta îl roagă să-i devină profesor, cu noi semne de respect. Dacă profesorul acceptă — și acum n-ar avea motive să refuze —, candidatul devine elev cu drepturi depline, este „adoptat”.

După modul nostru actual de gândire, am putea judeca destul de sever această purtare dictatorială. Ce se credea profesorul, vreun dumnezeu? Dar să nu ne lăsăm înșelați de aparențe. Prin purtarea sa și cu ajutorul elevilor mai vechi profesorul dorește nu numai să afle cu cine va avea de-a face — folosind metodele empirice de testare corespunzătoare epocii — ci și să „spargă” de la început spiritul și corpul viitorului elev, pentru ca acesta să înceapă învățătura cu o minte proaspătă, fără idei preconcepute și paralizante. Faptul de a împinge omul la limita posibilităților sale, necunoscute chiar lui însuși, este un procedeu uzual la școlile de arte marțiale chineze sau japoneze. Supunerea totală cerută de profesor, pînă la un nivel aproape inacceptabil minții noastre, constituie de fapt dovada interesului pe care profesorul îl arată viitorului elev. Acesta însă nu poate să înțeleagă de la început toate finețurile pedagogice; treaba lui este să se lase în voia profesorului cu o încredere totală. Acesta este prețul reușitei. Nu există democrație în artele marțiale! Un singur profesor are mai multă dreptate decît 100 de elevi.

Nu putem încheia această digresiune fără a aminti legătura deosebit de puternică și respectul care se stabileau între elev și profesorul său, continuate chiar și după terminarea școlii. Încrederea deplină, simțul datoriei dus la extrem de elev constituie o caracteristică specifică acestui gen tradițional de școală.

Poate că folosul unui profesor, în afară de alte ajutoare pe care le dă elevului, este și acela că în drumul pe Calea Învățăturii elevul are o siguranță și, în consecință, se relaxează. Căci profesorul sau instructorul joacă rolul de părinte — și instinctiv orice copil, orice om, se simte mai în siguranță cînd este în preajma părinților săi. Am văzut că relaxarea este condiția esențială pentru circulația Qi-ului, deci pentru progresul pe Cale — atît tehnic cît și moral. De aici și reacția — aparent disproporționată — a elevului față de o comportare a profesorului neconformă cu imaginea, idealizată de elev, a părintelui perfect.

Profesorul putea să țină ascunse o parte din cunoștințele sale dintr-o mulțime de motive. Mai întîi, așa era obiceiul tradițional și așa fusese și el școlarizat de profesorul său, primind bucăți de cunoștințe de-a lungul cîtorva ani. Sau se prea poate că lui i se părea bună această metodă: poate că elevii apreciază mai mult ceea ce primesc dacă li se dă cu țîrîita, ca o favoare. Principiul bine stabilit „niciodată nu vorbi prea clar” era o obsesie în cadrul școlilor *Zen* și de arte marțiale. Pe

de altă parte, unii profesori își ascundeau incompetența în dosul secretului sau erau pur și simplu răuvoitori și nu voiau să ajute elevul respectiv. Oricare ar fi fost motivul, multe metode au pierit o dată cu moartea creatorilor lor. Se cunoaște părerea de rău a unui maestru care plîngea pe patul de moarte că nu-i arătase totul urmașului său. Probabil că își dăduse seama prea tîrziu de adevărul sfatului biblic: „Fiii mei, aici aveți întreaga învățătură. Cunoștința ascunsă este pierdută, este ca o comoară care nu mai vede niciodată lumina zilei; tăcerea este folositoare cînd acoperă nebunia, nu cînd este mormîntul înțelepciunii”.

Mulți maeștri țineau în secret nu numai metodele lor dar chiar și performanțele lor. Ei credeau că aceleora pe care zeii vor să-i distrugă mai întîi le iau mințile și-i fac fuduli. Iată o poveste a lui Mencius: „Domnitorul *Hsuan* auzi vorbindu-se despre *Bo Gong Yi*, mergînd vestea că era un om foarte puternic. Dar domnitorul rămase mirat cînd îl văzu, căci campionul din fața lui era un slăbănog. Întrebat cît de puternic este, *Bo Gong Yi* răspunse domol: sînt în stare să rup piciorul unei lăcuste și să rezist loviturii dată de aripa unei libelule. Siderat, domnitorul explodă: eu pot să rup în mîini pielea de rinocer și pot să trag de coadă nouă bivoli, dar încă mă consider slab. Cum poți tu să ai o faimă de om puternic? La aceasta *Bo* răspunse: „Învățătorul meu a fost *Zhe Shang Chinyi*, a cărui putere nu avea seamăn în toată lumea, dar nimeni, nici rudele sale nu știau asta, pentru că nu și-a folosit niciodată forța!”.

În legende și poveștile populare chinezești apar numeroase personaje misterioase, de obicei cîte un călugăr daoist sau un sihastru, care este întîlnit din întîmplare pe un drum de munte și care ajunge pînă la urmă să învingă pe cel mai mare expert al școlii sau al satului, folosind cele mai neobișnuite tehnici de luptă. Se pare că astfel de cazuri au existat în realitate; nu iese fum fără foc. Deși stilul lor de luptă era neortodox, eficiența lor era extraordinară. Cum de reușeau, nu ne putem explica. După cum se spunea și despre un mare cîntăreț de jazz: „Niciodată nu cînta corect, numai excepțional”.

Cealaltă condiție vitală a procesului de învățămînt este să existe un elev silitor și de bună-credință; dacă omul rău folosește mijloace bune, atunci mijloacele bune vor acționa într-o direcție rea!

Elevul unei școli de arte tradiționale marțiale afla destul de repede, pe pielea lui, că nu se poate ajunge la deșteptare fără suferință. El avea de făcut antrenamente grele, la limita puterilor, adeseori gîfîia și sudoarea îi

curgea șiroaie, zi de zi, fie că era arșița verii sau gerul bobotezei. Exercițiile erau fie dinamice fie statice — adică era pus să stea în anumite posturi timp îndelungat, pînă ajungea să capete senzațiile corecte atît interne cît și externe.

Exercițiile individuale erau excelente pentru perioada de formare, de început, dar nu puteau da și senzația luptei adevărate. Nu folosește la mare lucru faptul că elevul execută o Secvență cu grație și forță sau dacă poate sparge cărămizi și rupe bulumaci, dar nu apucă să se măsoare cu un adversar viu. Aici este cazul să amintim istorioara cu aruncătorul de cuțite care prezenta la circ numărul în care desena cu pumnale conturul soției sale, așezată în fața unei scînduri. După ani de spectacole în care, desigur, măiestria îi crescuse pînă la a arunca cuțitele cu ochii închiși sau pe întuneric, la milimetru, află că soția îl înșela. Grozav de supărat, se hotărî să o omoare, dar nu oricum ci în cursul unei reprezentări, cînd fapta putea să pară un accident involuntar. Se strădui vreme de o săptămînă, zi de zi, să o omoare, dar nu reuși să o atingă, căci atît de mult timp se antrenase să nu o nimerească încît reflexele nu-i mai permiteau să apropie cuțitul de ea. De aceea, un adevărat luptător trebuie să fie atins adesea și chiar cîteodată lovit rău. Fără o astfel de experiență el nu poate fi în stare să-și păstreze sîngele rece, în orice împrejurare.

Deoarece învățătura este la fel cu îmbolnăvirea de pojar — adică trebuie să vii în contact cu cineva bolnav — mulți elevi călătoreau în căutarea învățaturii. La fel ca *vagantes* (studenții rătăcitori) din Europa Evului Mediu, ei umblau din loc în loc, învățînd ici și colo de la profesori vestiți. Sigur că în timpul acesta uneori mai încasau și cîte o bătaie strașnică, dar, dacă perseverau, adesea ajungeau departe.

8.5. Unele aspecte tehnice ale școlarizării

Metoda tradițională de predare a Wushu era eminentemente orală. Elevii progresau empiric, mai mult pragmatic decît pe cale intelectuală. Nu existau manuale și nici metode sau descrierea tehnicilor vreunei școli de *Gong Fu*. În trecut nu se făcea decît foarte puțin, de fapt aproape nimic, pentru ca profanii să poată învăța *Gong Fu*.

Evoluția mai recentă a mentalității oamenilor, în consonanță cu evoluția istoriei moderne, dar și pericolul dispariției învățaturii datorită scăderii numărului de elevi, au impus schimbarea concepției pedagogice a maeștrilor încă existenți. S-au stabilit noi metode de antrenament, de prezentare sistematică a materiei de studiu.

Concepțiile tradiționale au fost adaptate în ultima vreme cu mijloace științifice pentru un transfer metodic al cunoștințelor și o evoluție eficientă a elevului.

Capitolele învățaturii la o școală de arte marțiale sînt aproximativ acestea:

1. Exerciții de postură;
2. Exerciții de lovituri cu mîna;
3. Exerciții de lovituri cu piciorul;
4. Forme educative, exerciții individuale;
5. Tehnici, chei, exerciții cu partener;
6. Luptă în condiții aranjate;
7. Luptă liberă.

Toate mijloacele educative enumerate mai înainte urmăresc pregătirea elevului ca să poată pricepe tehnicile de bază și tactica *Wushu*, valoarea lor respectivă pentru dezvoltarea îndemînării. Cît privește procedeele „cheie” selecționate în cadrul fiecărui capitol, ele conțin toate cunoștințele necesare autoapărării. Procedeele cheie pregătesc elevul pentru alte procedee similare, dar mai complicate.

În orice școală de *Wushu* se insistă asupra importanței primelor trei capitole de bază, executate individual: Posturile, Loviturile cu mîna și Loviturile cu piciorul. Ele servesc la însușirea aptitudinilor fizice primare necesare învățării unor tehnici mai sofisticate. În cadrul acestei prime etape de formare, se urmărește obținerea a trei elemente importante: Echilibrul, Mobilitatea și *Qi*-ul.

a) **Echilibrul** se obține prin concentrarea atenției asupra ritmului de execuție a exercițiilor pentru posturi. La începutul antrenamentului ele se repetă sub forma unei mișcări lente și continue. Într-un stadiu ulterior, după însușirea echilibrului, forța și viteza vin de la sine.

b) **Mobilitatea** corpului și ușurința se capătă prin repetarea continuă a exercițiilor pentru picioare. În orice metodă de luptă există cîteva exerciții specifice pentru picioare, care trebuie învățate și bine stăpînite dacă se dorește succesul. După ce au fost însușite, mișcările de picioare permit elevului să facă față situației dintr-o luptă liberă (nearanjată).

c) **Controlul Qi-ului** constituie o parte integrantă a antrenamentului de bază pentru lupta cu lovituri. Noțiunile preliminare sînt învățate cu ajutorul exercițiilor de respirație, de concentrare și de sesizare a curgerii de energie care se simte în corp cînd se efectuează mișcările corespunzătoare.

Automatisme și îndemînarea generală se obțin prin diverse feluri de exerciții executate de unul singur; sînt ansambluri sau secvențe bine stabilite de mișcări sau procedee, grupate după anumite criterii.

Procedeele școlilor mai evoluate de *Wu-shu* au fost stabilite conform doctrinei *Taiji*, grupându-se în „stiluri” bazate pe modelul comportării anumitor animale: 1) Dragonul; 2) Tigru; 3) Leopardul; 4) Șarpele; 5) Cocos-tîrcul; 6) Călugărița (o insectă carnivoră); 7) Vulturul etc.

Fiecare din aceste metode de luptă conține tehnici de blocare, lovire, fixare, aruncare, bazate pe principiile concentrării mintale și a eficienței în lupta din apropiere (corp la corp) sau la distanță.

Un mod de abordare atât de sistematic asigură înțelegerea rapidă a stilurilor dure și moi, mult mai accesibilă decât la alte arte marțiale. Aceste exerciții sînt executate individual, conform unui ritm și unei succesiuni bine stabilite, cu o concentrare totală și adîncă. La început se învață procedeele mai simple și treptat se trece spre cele mai complicate. Ca urmare, elevul poate să-și folosească dexteritatea deja căpătată și înțelegerea unuia din stiluri pentru ca să asimileze exercițiile următoare precum și alte stiluri. Concepția exercițiilor individuale prevede o relație practică și o legătură organică între tehnicile individuale sau grupele de procedee care se înlănțuie.

Apoi elevul trece la un nivel superior de învățatură, lupta aranjată cu un partener, în care cele 7 stiluri se amestecă și se reproduc după o schemă prestabilită. Aceste exerciții de luptă aranjată determină un progres rapid. Ele constă din secvențe și înlănțuiri ce ilustrează principii tactice, specifice școlii respective. Ele se execută sub formă de serii, numai cu partener.

Atacul și apărarea sînt inserate în aceste combinații, ce conduc la o apropiere premeditată de situațiile reale de luptă, în care apar acțiuni reflexe și mișcări oprite.

Loviturile sînt reale și merg drept la țintă, fie că este vorba de lupta corp la corp fie că partenerii stau la distanță, ceea ce îl silește pe elev să fie mereu gata să reacționeze.

Tehnicile respective trebuie executate cît se poate de repede și corect, căci cei doi parteneri nu trebuie să caute să punteze, ci să-și însușească o automatizare a execuției.

Aceste exerciții sînt foarte bune pentru dezvoltarea forței și rezistenței. Îndemînarea progresează încă de la primele etape ale școlarizării.

Exercițiile de luptă liberă constituie nivelul următor, ca o continuare logică a exercițiilor precedente. În această etapă cei doi parteneri se străduiesc să punteze, căutînd să-și perfecționeze ritmul, viteza, distanța — atât în atac, cît și în apărare și în contraatac. Cei doi parteneri își folosesc energia fizică și mentală pentru a sesiza cît mai bine caracte-

risticile adversarului. Astfel se dezvoltă singele rece, precum și concentrarea în timpul acțiunii. Antrenamentul regulat duce la eficiență prin disciplinarea reflexelor.

8.6. Salutul

Fiecare școală avea o formă proprie de salut: un semnal realizat prin desfacerea și lipirea palmelor în fața pieptului sau a frunții (ca la călugări), sau prin strîngerea pumnilor, sau strîngerea unui pumn și lipirea lui de palma desfăcută a celeilalte mîini (varianta cea mai răspîndită), executat singur sau însoțit de alte mișcări, de pași sau de înclinarea trunchiului.

Acest gest deschide și închide o acțiune. El are mai multe scopuri: mai întîi, arată o schimbare a atitudinii intelectuale: mintea îndepărtează orice alte gînduri pentru a se concentra asupra acțiunii următoare (luptă, lecție etc.). La începutul și la sfîrșitul antrenamentului, salutul îndreptat spre altarul strămoșilor și spre învățător asigură o legătură spirituală cu înaintașii, pentru a-i onora și a le urma exemplul. O altă utilitate a salutului: el servește și ca semn de recunoaștere între membrii aceleiași „familii” sau școli, evitînd astfel luptele „fratricide” sau semnalizînd o cerere de ajutor.

8.7. Gradațiile elevilor

În școlile tradiționale de *Gong Fu* nu existau gradații, cel puțin nu aveau același înțeles pe care îl dăm noi acestei noțiuni. Gradația avea o valoare relativă, ea se referea numai la raportul dintre profesor și elev, precum și la vechime, utilizînd termeni împrumutați din vocabularul familiei. Datorită influenței confucianiste, terminologia familială este bine înrădăcinată în mentalitatea chinezului de modă veche, care de exemplu, îi spune unui vechi prieten al familiei „unchiule”, așa cum și la noi la țară se spune „taică” sau „maică” unui vîrstnic, fără a avea o legătură de rudenie cu el.

Învățătorul va fi deci „tatăl” (*Sifu*) sau „bunicul”, un coleg mai vechi va fi „fratele mai mare” (*Si Hing*), un camarad mai nou va fi „fratele mai mic” (*Si Di*), cel care a învățat în aceeași perioadă cu profesorul va fi „unchiul” și așa mai departe.

Ierarhia profesorilor într-o școală sau organizație mare este următoarea: instructor; *Laoshi* (profesor); *Sifu* (profesor principal; maestru); *Dasifu* (marele maestru; întemeietorul organizației, școlii).

De subliniat că există gradații specifice și pentru femei, deoarece în lumea *Gong Fu* femeile aveau un statut mult mai avantajos

decît în societatea chineză obișnuită, unde discriminarea sexelor era larg răspîndită.

8.8. Programa analitică a școlii Taijiquan

Prima parte a uceniciei în Arta *Taijiquan* constă în studiul individual al unui număr de mișcări la început repetate, mai târziu înălțuite într-o Secvență (*Gong Jia*) împărțită tradițional în trei părți simbolice: pămîntul, omul, cerul. Acest exercițiu constituie o gimnastică excelentă, deosebit de folositoare pentru sănătate, iar marea majoritate a practicanților de Taijiquan se opresc aici cu studiul și toată viața repetă numai aceste mișcări.

A doua etapă a învățaturii se ocupă de „Împingerea mîinilor” — un exercițiu cu partener, cu ajutorul căruia se va putea controla adversarul, neutralizîndu-i forța atacurilor. Există numeroase forme ale „Împingerii mîinilor” (*Tuishou*) — de la cele mai simple, care se execută fără deplasare și folosind o singură mîină, pînă la cele mai complexe — cu două mîini, cu schimbări de mîini, cu deplasări.

Tot acum elevul studiază aplicarea diverselor procedee din *Gong Jia* în luptă, fie prin exersarea separată a fiecărei mișcări fie prin studierea cu partenerul a unei mișcări prestabilite de atac și apărare. La început profesorii nu amintesc de luptă, căci nu vor să susțină atenția elevului de la problema însușirii unor posturi corecte și unei bune respirații sau a menținerii unei mișcări continue fără folosirea forței musculare.

Nivelul cel mai ridicat îl constituie practicarea *Da Lu*, o formă de *Tuishou* mai evoluată, care se execută într-un mod din ce în ce mai liber, ajungînd astfel la *San Shou* (mîna liberă) — o variantă de *Tuishou* în care cei doi parteneri „luptă” liber, fără nici o secvență prestabilă.

Învățătura se încheie cu studiul formelor (*Lu*) cu arme albe: sabie, paloș, sulită, baston. În stilul *Chen* există și o variantă de *Tuishou* cu sulita.

În toate școlile de *Taijiquan* se folosesc „cele 13 mișcări”, din care opt acțiuni ale brațelor:

- *Peng* — a devia (a para);
 - *Lu* — a trage înapoi;
 - *Chi* — a apăsa;
 - *An* — a împinge;
 - *Chai* — a trage în jos;
 - *Lieh* — a reacționa cu vioiciune (a se da înapoi, a separa);
 - *Chou* — a lovi cu cotul;
 - *Kou* — a lovi cu umărul,
- și cinci deplasări de corp:
- pasul înainte;

- pasul înapoi;
- pasul la dreapta;
- pasul la stînga;
- pivotarea pe loc (deplasarea cea mai importantă).

Aceste mișcări fac parte din *Gong Jia*, secvență care se execută încet, în ritmul respirației.

Tuishou permite familiarizarea cu primele 4 mișcări: *Peng*, *Lu*, *Chi* și *An*, cărora li se adaugă *Hua* (a primi sau a neutraliza). După un timp, din combinarea și înălțuirea acestora cu deplasările, se trece la noi tehnici:

- *Chan* — a te lipi și a te ridica;
- *Lien* — a rămîne agățat (mișcări verticale);
- *Tieh* — a rămîne agățat (mișcări orizontale);
- *Sui* — a urmări, adică a reacționa la mișcarea adversarului.

În *Da Lu* se practică și celelalte 4 acțiuni ale brațelor: *Chai*, *Lieh*, *Chou* și *Kou*.

Cu trecerea timpului, elevul care ajunge să se poată **lipi** de adversar (*Chan*) își dezvoltă simțurile în trei feluri diferite:

- *Ting Ching* — capacitatea de a presimți atacul adversarului;
- *Dung Ching* — capacitatea de a pricepe mișcarea adversarului prin deplasarea în mod corespunzător;
- *Fong Ching* — capacitatea de a lovi, descărcîndu-și energia (*Qi*) asupra adversarului.

Cele de mai sus rezumă întreaga programă analitică tradițională. Însușirea ei deplină necesită obligatoriu sfaturile unui profesor foarte bun și un antrenament constant, mai ales la nivelul superior. Este un studiu foarte greu, care poate ocupa întreaga viață a elevului.

8.9. Cele trei etape ale învățării unei secvențe Taijiquan

Prima etapă

Începutul învățării unei secvențe *Taijiquan* constă din studierea și repetarea posturilor de bază (posturi statice) și a mișcărilor (trecerii de la o poziție la alta) din cadrul fiecărei Forme. Este vorba de însușirea elementelor simple, dar importante: pașii, mișcarea picioarelor, pozițiile corpului, formele mîinilor, mișcarea mîinilor, direcția privirii. Toate acestea trebuie să fie efectuate corect, stabil, ușor, moale.

Etapă a doua

Atenția va fi concentrată în această etapă asupra trecerii de la o Formă la alta și asupra

respectării principiilor de bază, pînă ce toate mișcările sînt bine legate și coordonate, rotunde și flexibile, desfășurate cu grație firească.

Etapa a treia

Faza a treia urmărește scopuri subtile, mai greu de priceput de către elevi.

Se spune că practicarea *Taijiquan*-ului este un proces de învățare și trecere „de la îndemînare la înțelegere”. „Înțelegerea” înseamnă, pe de o parte, priceperea sensului mișcărilor (cum se folosesc ele la autoapărare), iar pe de altă înșușirea controlului și transmisiei energiei interne *Qi*.

De la maeștrii din vechime ne-au parvenit unele sfaturi sau indicații pentru etapa superioară a învățării. Ele sînt greu de înțeles și chiar încurcă în loc să-l lămurească pe elev. Iată cum explică ei țelurile studiului în etapa a treia, cu cîteva încercări de explicație:

a) *Diferențierea clară a „plinului” și „golului”; îmbinarea tăriei cu moliciunea*

Fiecare mișcare din *Taijiquan* conține un proces de îmbinare a contrariilor. Adeseori, o mîină sau un picior este „gol” iar celălalt este „plin”, apoi rolurile se schimbă. Iar la sfîrșitul mișcării articulațiile și mușchii trebuie lăsați liberi, neîncordați, gata pentru acțiunea următoare; sau, cum spun chinezii, să existe „plinul din gol” și „golul din plin”. Aceasta înseamnă că efortul trebuie menținut între anumite limite: deși este îndreptată spre o țintă principală, nu trebuie pierdute din vedere alte ținte posibile, mai mici; sau că în moliciunea aparentă a mișcării trebuie să fie tărie interioară, dar și că în tăria aparentă a mișcării se ascunde o moliciune. Prin aceasta se evită atît rigiditatea cît și fleșcăiala mișcărilor. Fiecare mișcare, în orice moment, conține forme opuse, dar armonios îmbinate, și se desfășoară pe baza transformării lor continue, complementare și reciproce.

b) *Continuitatea și unitatea energiei*

Aici continuitate și unitate înseamnă că energia internă *Qi* trebuie să curgă mereu, mutîndu-se dintr-o parte în alta a corpului fără nici o întrerupere, în timp ce întregul corp, avînd ca pivot talia, se mișcă bine coordonat (vezi cap. 7).

Brațele, prin care elevului îi este mai ușor să miște energia, au varietatea cea mai mare de mișcări, ceea ce demonstrează scurgerea continuă a fluxului de energie. De exemplu, cînd brațul se mișcă în afară sau înspre înăuntru, cu atenția îndreptată spre degetul gros. Aceasta permite desfășurarea tran-

sformărilor cu o energie curgătoare, neîntreruptă și unificată.

c) *Concentrarea și superioritatea minții asupra acțiunii*

Mintea începătorului este, de obicei, preocupată cu întrebări cum ar fi: „ce mișcare urmează?” sau „oare fac bine mișcarea?”. Dar pe măsură ce progresează astfel de gînduri dispar, căci nu-și mai au rostul, în schimb elevul trebuie să-și îndrepte atenția spre aplicarea sau transmisia energiei interne, conducînd-o conștient cu mintea pe baza imaginației (vezi cap. 7.). În plus, el va reține că:

— Mintea, energia și mișcarea sînt îmbinate într-un singur tot, dar păstrînd această ordine;
— Concentrarea deplină nu este același lucru cu un efort mental plicticos și fără noimă;
— Antrenamentul ar trebui să fie o îndeletnicire plăcută.

d) *Adaptarea instinctivă a respirației la mișcări*

Indicația dată începătorilor la pct. 7.8. privind respirația nu trebuie interpretată greșit, adică ea nu constituie o regulă absolută. Indicația se aplică numai acolo unde mișcările sînt clare: în sus, în jos, deschidere, închidere, adică acolo unde adaptarea respirației la mișcări se face de la sine conform indicației. Dar nu trebuie întocmit un program arbitrar: „acum inspirăm, acum expirăm”, care să fie urmărit de-a lungul Secvenței, căci o astfel de atitudine provoacă mai mult rău decît bine. Adaptarea automată, involuntară a respirației la mișcările care, la acest nivel de pregătire, nu mai sînt mereu lente, constituie unul din scopurile etapei a treia de învățare a Secvenței.

8.10. Sfaturi pentru cei ce studiază o Secvență Taijiquan

Înțeleptul spune că, *mai întîi, copilul se târăște, apoi umblă și de-abia mai tîrziu poate alerga*. De aceea, regulile de bază ale învățării Artei *Taiji* sînt: mai întîi nemișcat, apoi în mișcare; mai întîi încet, apoi repede; mai întîi slab, apoi tare. Căci nemișcarea, încetineala și slăbiciunea sînt bazele mișcării, iuteții și tăriei.

Secvențele de mișcări din boxul *Taiji* pot avea de la 24 pînă la 250 de Forme (procedee) fiecare, în funcție de școala sau nivelul elevului. Oricare secvență trebuie studiată și practică cu următoarele premise în minte:

— Înainte de a studia Secvența, învață bine principiile teoretice și regulile generale ale *Taijiquan*-ului;

— Practic, mai întîi va trebui să urmărești respectarea regulilor de echilibru și biome-

canica corpului. În al doilea rînd, vei căuta însușirea celor trei principii ale moliciunii, încetinelii și curgerii, pe care se bazează relațiile dintre minte și corp. În al treilea rînd, vei urmări ca orice Formă (Procedeu) al Secvenței să aibă un înțeles, să reprezinte o tehnică de autoapărare. În al patrulea rînd, vei căuta să coordonezi respirația cu mișcările. În al cincilea rînd, vei înțelege că atenția trebuie să fie mereu concentrată asupra celor trei Centre principale ale corpului: de greutate, de energie (*Dantian*) și de gândire. În final aceste trei Centre vor trebui să se suprapună.

— Concentrează-te, de asemenea, asupra corectitudinii mișcării și asupra corectitudinii Formei (Procedului). Corectitudinea mișcării se referă la coordonarea mâinilor și picioarelor, atît în cadrul unei Forme cît și între Forme. Mișcarea mâinilor trebuie să înceadă deodată cu terminarea mutării greutății corpului de pe un picior pe altul. Corectitudinea Procedului se referă la pozițiile relative ale mâinilor și picioarelor în fiecare punct al mișcării din cadrul Formei respective. De exemplu, poziția picioarelor determină echilibrul și eficiența forței aplicate. Poziția mâinilor și brațelor determină eficiența unei lovituri sau a unui blocaj.

Pentru verificarea corectitudinii posturii, poziției, mișcării, privești într-o oglindă mare sau umbra pe un perete etc.

— Învățarea secvenței se face pe secțiuni sau grupe de Forme. Nu se trece la secțiunea următoare decît după ce s-a însușit bine secțiunea precedentă.

Începătorul trebuie să aibă răbdare, să nu sară treptele. „Este nevoie de timp pentru ca grăuntele de nisip să se transforme în perla strălucitoare”. Secvența este structurată astfel încît trece de la mișcări mai simple la altele mai dificile. Învăță-le treptat, una cîte una, înaintînd încet și sigur. După ce ți-ai însușit mișcările individuale, le vei lega în cîteva subsecvențe scurte. Să fie clar că *Taijiquan* nu are sfîrșit. El seamănă cu un fluviu mare, care curge încet și continuu, veșnic. Nu încerca s-o iei înainte pe scurtătură. Nu vei reuși decît să te împiedici și să cazi.

— După învățarea întregii Secvențe, se va urmări terminarea ei exact în același loc din care s-a început.

— Secvența se va executa cît mai încet, astfel ca să dureze cît mai mult timp. Secvența de 24 de Forme durează 5—6 minute, cea de 48 de Forme 12—15 minute, iar cea de 88 de Forme 25—30 de minute.

— După învățarea Secvenței în ordinea normală se va studia execuția aceleiași secven-

te în oglindă, schimbînd „dreapta” cu „stînga” și invers.

— Orice secțiune din secvență repetată o dată normal și o dată în oglindă trebuie să se termine în același loc în care a început.

— Toate principiile din Arta împingerii mîinilor cu partener (*Tuishou*) — Cap. 11. — se aplică și la secvența de unul singur. „A te lipi” înseamnă a acorda toată atenția Formelor și mișcărilor, în fiecare moment. „A nu rezista” înseamnă a fi receptiv și deschis, astfel ca să poți lăsa lucrurile în voia lor, să te adaptezi și să curgi împreună cu ele.

8.11. Cîteva întrebări importante pentru autocontrol

8.11.1. Regularitatea: Ritmul îmi este constant?

Taijiquan se caracterizează prin mișcări lente. Graba sau iuțea sînt strict interzise. Începătorii trebuie să efectueze mișcările mai degrabă încet decît repede. Creînd o fundație solidă a deprinderilor prin mișcări lente, elevii trebuie mai întîi să-și însușească mișcările și regulile de bază. După ce ajung mai îndemînatici, trebuie să urmărească respectarea unui ritm constant — lent sau rapid — de-a lungul întregii secvențe.

De exemplu, Secvența cu 24 de Forme durează 5—6 minute. Dacă este făcută mai lent, poate dura 8—9 minute, dar nu mai mult.

Ritmul trebuie să fie **constant**, de la început pînă la sfîrșit. Aceste reguli sînt importante pentru a nu deranja respirația. Dacă iuțea mișcărilor crește, se deranjează concentrarea mintală și se distruge îmbinarea vitală a mișcării cu gîndul.

8.11.2. Echilibrul: Poziția îmi este stabilă?

Elevii pot exersa secvența cu posturi înalte, mijlocii sau joase. Important este ca la sfîrșitul Formei de începere să-și stabilească o anumită înălțime a posturii, pe care s-o păstreze neschimbată de-a lungul întregii secvențe, pînă la Forma de încheiere (cu excepția cîtorva Forme care au postură joasă).

În cazul posturii înalte, mișcările sînt ample și moi. În cazul posturii joase, mișcările sînt mai puternice. Postura mijlocie este între celelalte două.

Începătorii care nu au suficientă forță în picioare vor alege o postură mai înaltă, urmînd ca, pe măsură ce avansează și devin mai puternici, să îndoie mai mult genunchii și să treacă la o postură mijlocie iar apoi la una joasă.

8.11.3. Intensitatea antrenamentului: Nu cumva exagerez cu pauzele (sau cu efortul?)

Deși *Taijiquan* nu este tot atât de obositor ca alte sporturi sau alte arte marțiale, el solicită totuși destul de mult membrele inferioare, pe care le silește să se miște îndoite și cu viteză mică, simultan cu coordonarea și deplina concentrare a întregului corp. Aceasta înseamnă un antrenament cu efort mare, mai ales pentru membrele inferioare. Din cauza transformărilor frecvente „plin-gol”, greutatea este adesea pe un singur picior, de obicei îndoit. În plus, trecerea de la o Formă la alta se face voit încet, adăugînd mult la încărcarea membrelor inferioare. De aceea, începătorii, după ce repetă una-două secvențe simplificate (cu 24 de Forme), vor căpăta adesea dureri la picioare, situație de altfel normală. Durerea (febra musculară) dispare după cîteva antrenamente.

Intensitatea și lungimea antrenamentului (durata, ritmul, încărcarea) vor fi adaptate de fiecare dată la ritmul disponibil și condiția fizică a elevului. Regula de bază este: „fără grabă, fără forță, fără excese”. De exemplu, copiii, bătrînii și bolnavii nu vor depăși durata de 15—20 de minute la un antrenament. Un adult sănătos va începe cu 30 de minute, care vor crește treptat la o oră. Cei mai tineri și mai zdraveni pot face o Secvență lungă de două ori, cei bătrîni sau mai slabi pot repeta numai cîteva Forme și secțiuni ale unei Secvențe sau pot lucra cu o postură mai înaltă, mai ușoară. De exemplu, la „pasul arcașului” (fig. 12.38.) făcut corect genunchiul trebuie să fie pe verticala degetelor de la picior; făcut de un elev mai slab, genunchiul poate fi mai puțin îndoit.

Atenție: în tot cursul antrenamentului este **interzisă** așezarea jos, pentru odihnă! Recuperarea forțelor (dacă se simte nevoia) se va face printr-o plimbare sau cîteva minute de respirație.

8.11.4. Perseverența: De ce nu m-am antrenat azi?

La fel ca și în alte sporturi, cuvîntul cel mai important pentru practicantul *Taijiquan* este „perseverența”. Nu trebuie întrerupte antrenamentele după ce sănătatea se îmbunătățește ca urmare a acestor exerciții. Căci *Taijiquan* nu numai că vindecă dar și **previne** multe boli.

Pentru obținerea unor rezultate bune este obligatoriu să se facă antrenamente zilnic și mai bine de două ori pe zi. Antrenamentul minim durează circa 1/2 oră, în care timp se pot executa 4—5 Secvențe de 24 de

Forme, sau 2 Secvențe de 48 de Forme, sau una de 88 de Forme.

Inițial începătorii pot să-și fixeze un țel modest, ca un fel de pariu cu ei înșiși: să practice zilnic timp de șase luni. Apoi țelul se depărtează: să practice zilnic încă cinci ani. Apoi încă 10 ani și, în fine, toată viața. Veți constata că după cinci ani de-abia începeți, cu bucurie, să descoperiți ce este *Taijiquan*-ul. După 10 ani, înțelegerea și plăcerea antrenamentului vor ajunge să facă parte din viața dumneavoastră.

Dacă din diverse motive (serioase) nu aveți suficient timp la dispoziție pentru antrenamentul zilnic, puteți exersa în oricît de puținul timp disponibil numai una sau cîteva secțiuni dintr-o Secvență lungă sau o Secvență mai scurtă.

Deși ideal este să executați o Secvență întreagă, se pot face cu mare folos, dacă nu este timp destul, numai una-două secțiuni, sau una-două Forme, sau una-două grupe de Forme. De exemplu, Forma „Agită brațele ca norii” (fig. 9.10.) pune în mișcare toate părțile corpului și poate constitui un bun exercițiu pentru cîteva minute disponibile în cursul zilei.

Antrenamentul se va face la cel puțin 1/2 oră după trezirea din somn sau o oră după masă, dar înainte cu cel puțin o oră pînă la masă sau pînă la culcare.

Dacă reușești să găsești un grup de practicanți, cu atât mai bine. Grupul ajută la îmbunătățirea tehnicii individuale, pot fi făcute exercițiile cu partener (*Tuishou*), iar discuțiile și sfaturile reciproce pot duce la înțelegerea mai adîncă a principiilor teoretice ale *Taijiquan*-ului.

Nu uitați: zilnic cîte puțin; mai rar, este muncă degeaba! Această regulă este foarte importantă! Sau, cum zic chinezii: „n-o să prinzi mult pește dacă două zile mergi la pescuit și trei zile ții plasa la uscat”.

8.12. Locul de antrenament

Taijiquan poate fi practicat oriunde. În oraș, cel mai bun loc este un parc, din cauza aerului mai curat. La școală, la birou sau la fabrică se poate folosi orice pauză pentru repetarea uneia sau mai multor Forme ale Secvenței. Veți vedea cum orice nervi sau oboseală adunate pînă atunci se topesc ca prin farmec.

În filozofia tradițională chineză, Omul este considerat ca un microcosmos, o oglindă fidelă a macrocosmosului. Se ajunge la armonie doar cînd amîndouă aceste lumi funcționează conform aceluiași legi principale ale Universului. Legătura dintre micro-

cosmos și macrocosmos funcționează în ambele sesuri: nu numai Omul își stabilește ordinea și armonia din corpul și personalitatea sa, prin conformare cu legile și ritmurile macrocosmosului, ci și Universul se lasă influențat de purtarea omului care participă la transformarea cotinuuă și la ordonarea Universului, în spațiu și timp. Să amintim că viața și comportarea împăratului Chinei (Fiul Cerului) erau ritualizate, astfel ca să corespundă mersului Universului: de exemplu, el trebuia să trăiască în diverse părți ale palatului, corespunzătoare anotimpurilor. În acest scop, palatul (*Ming Tang*) era împărțit în nouă părți. Prin această purtare el trebuia să contribuie la desfășurarea normală a lucrurilor. Dacă apăreau calamități naturale, imediat împăratul era bănuț de purtare necuviincioasă! La un nivel mai coborât, și practicantul de *Taijiquan* joacă un rol asemănător: dacă el trebuie să respecte legile naturii pentru ca astfel să-i fie lui bine, se poate spune și că prin acțiunile sale corecte, corespunzătoare ritmurilor naturale, el exercită o influență binefăcătoare în jurul său. Exersarea *Taijiquan*-ului ar trebui să fie deci o activitate aproape rituală, ca o slujbă religioasă.

Ca să obțină consonanța cu macrocosmosul, boxul *Taiji* trebuie deci practicat de preferință în aer liber, într-un cadru natural: parc, pădure, munte etc. La fel se petrec lucrurile și cu celelalte școli interne. Într-adevăr, într-un cadru natural elevul primește nemijlocit energia Pământului prin picioare și energia Cerului prin cap. Am văzut că și respirația are o importanță considerabilă în cadrul acestei educații corporale; în consecință, ar fi mai bine de ales un loc cu aer curat. Și mai este un avantaj: datorită influenței mediului natural elevul este pătruns de *Qi*-ul vegetației înconjurătoare — efect vital însă independent de practicarea *Taijiquan*-ului. Într-adevăr, de curând și această idee empirică a medicinei tradiționale a căpătat o confirmare științifică. S-a stabilit că între câmpul biologic al unei plante (arbori) și câmpul bioenergetic uman există o interacțiune specifică. Există arbori, în primul rând stejarii (experiențele au avut loc în Rusia și s-au verificat plantele disponibile în zonă), care interacționează benefic cu 80% dintre oamenii care se reazemă de trunchi cu palmele lipite de scoarță. Stejarul, dar și mesteacănul, induce (fapt măsurat) prin interacțiune cu organismul uman o stare psihică bună, un tonus excelent, o disponibilitate creativă sporită. În schimb, alți arbori — de exemplu plopul — au un efect negativ, în cazul lor organismul uman pare că cedează energie vitală, omul se simte obosit, golit de vlagă.

Amintim și părerea din popor că nu este bine să dormi sub nuc.

Având originea în metodele de pregătire a gărzilor țărănești, *Taijiquan Wushu* se practica pe vremuri în cadrul naturii și adesea în fața templului din sat — loc cunoscut prin ritualurile ce aveau loc cu ocazia sărbătorilor. Și acum se mai pot vedea bătrâni maeștri, în *Taiwan*, practicând pe lângă temple.

După ce a ales locul optim, adeptul trebuie să se orienteze în spațiu. În cursul antrenamentului el însuși va deveni un *Taiji*, un „pivotal suprem” în jurul căruia se vor ordona toate celelalte. El va constitui un Centru pe pământ și deci trebuie să se pună în corespondență cu Centrul cerului — acesta fiind constituit la chinezi de Steaua Polară și Carul Mare. Majoritatea cărților recomandă să se înceapă Secvența cu fața spre nord, locul unde conform tradiției se află suflul inițial al Cerului și Pământului. Nordul are un rol important în ritualul daoist, în special referitor la deplasările cu pași. Nordul mai are și meritul, după cum susțin maeștrii, de a calma spiritul și a-l ajuta pe elev să-și golească mintea; meditația daoistă se face de obicei cu fața spre nord. În medicina tradițională nordul este asociat rinichiului și gesturilor. „Vederea și cuvântul ocupă răsăritul și sudul, nordul fiind repartizat gesturilor. Nordul este răsăritul rinichilor; aceștia dirijează dansul și gesticulația omului”. Într-o carte daoistă din sec. II, *Liezi*, se vorbește despre un manechin mișcător, construit de mari maeștri, căruia regele i-a scos „rinichii”: „atunci picioarele omului artificial refuzară să mai meargă”.

Și astfel, orientat cu fața spre nord, elevul devine o *axă* în jurul căreia se va roti lumea, imobilitatea lui interioară conducând la mișcările exterioare.

8.13. Când se face antrenamentul?

Dar și ora de antrenament este importantă, dacă vrem să ne armonizăm ritmurile proprii cu cele ale naturii. Înțelepții spuneau: „Universul este un *Taiji*, corpul omenesc este un *Taiji*”. Practicantul trebuie să se adapteze ritmului natural de creștere și descreștere succesivă a *Yin*-ului și *Yang*-ului în Univers. Perioada cea mai favorabilă este aceea a nașterii suflului *Yin* și *Yang*, adică dis-de-diminează — perioada *Mao* (între orele 5—7), sau tîrziu seara — perioada *Hai* (orele 21—23). Înțelepții spuneau că perioada optimă pentru exerciții fizice ar fi între orele 1 și 3 dimineața. Când o persoană se trezește dimineața, starea ei este *Xu* (gol). Această

stare permite exersarea cu mintea goală, fără gândurile parazite care apar peste zi și de care scăpăm atât de greu. Poate călugării de la *Shaolin* găseau normal programul acesta, în- să pe vremea lor nu exista televiziune și pro- babil că se culcau o dată cu găinile. Pe de altă parte, majoritatea recuperării forțelor și-o obțineau cu exerciții de meditație avansată. Ei ajunseseră la un asemenea *Qi* încât nu mai aveau nevoie decât de 4—5 ore de somn pe zi.

Pentru noi, cel mai bun timp este dis- de- dimineață și în al doilea rînd seara tîrziu.

Din aceleași motive de rezonanță cu na- tura, anotimpul cel mai propice este primă- vara, cînd ia naștere și crește noua energie *Yang* a anului respectiv.

Dar dacă perioadele indicate mai sus sînt cele mai favorabile, asta nu înseamnă că ele ar fi și singurele admise. Sigur că dimineața și seara sînt mai bune, deoarece în aceste perioade este mai ușor să-ți liniștești mintea. În plus, perioada cea mai bună pentru tonifi- carea stomacului și intestinelor este dimi- neața, după terminarea toaletei. Dar, pe de altă parte, orice oră din zi este potrivită.

Este evident că profesioniștii gărzilor ță- rânești, și ulterior maeștrii pentru care artele marțiale constituiau o ocupație permanentă, se antrenau toată ziua și chiar o bună parte din noapte. De exemplu, familia *Chen* exersa adeseori noaptea — întrucît legenda spune (15.3.) că *Yang Luchan* îi spiona seara ca să le fure secretele. Iar școlarizarea în cursul nopții era specifică societăților și sectelor se- crete larg răspîndite în China.

8.14. Îmbrăcămintea

Pentru *Taijiquan* nu este necesară o anumi- tă uniformă sau un tip special de haine. Orice îmbrăcămintă largă, care să nu împiedice în- doirea coatelor și genunchilor, este bună.

Se pare că pe vremuri nu a existat un cos- tum special pentru *Gong Fu*, poate cu excep- ția mănăstirii *Shaolin* (cum reiese din fresce- le descoperite acolo), dar acea uniformă nu era decât tunică uzuală a călugărilor, suflec- tă la talie pentru a nu împiedica mișcările. Di- versele costume de *Wushu* folosite în pre- sent nu sînt decât niște variante mai sportive ale hainelor purtate de chinezii obișnuiți în diverse epoci. În China, exercițiile de box *Taiji* se fac în ținuta de toate zilele, eventual în maiou sau chiloți.

Pe măsură ce te încălzești, te dezbraci, dar te vei îmbrăca la loc pe măsură ce corpul se răcește (la sfîrșitul antrenamentului).

Încălțămîntea trebuie să aibă talpa moale și să nu aibă toc. Cel mai bun este însă exer- cițiul făcut cu picioarele desculțe.

8.15. Condițiile ideale pentru antrenament sînt deci, pe scurt:

Liniște și izolare cît mai mari; aer cît mai curat; mereu același loc și aceeași direcție; mintea concentrată asupra unui singur su- biect, plăcut; golirea minții de orice alt gînd; relaxare maximă.

Pentru a obține rapid cele mai bune rezul- tate, antrenamentele trebuie făcute zilnic. Dacă la început vi se pare prea mult, începeți cu o dată la două zile sau de 2—3 ori pe săp- tămînă. Veți constata că de la sine vă va creș- te plăcerea și nevoia de a practica. După ce ajungeți la ritmul **zilnic**, încercați să nu-l în- trerupeți sub nici un motiv.

Nu se recomandă să exersați dacă nu vă simțiți bine, dacă aveți vreo teamă, vreo agi- tație, vreun necaz. Mai bine nu încercați. În primele cinci minute vă veți da seama dacă perturbația este mai tare decât voința dumneavoastră. **Nu insistați.** Dacă gîndu- rile nu se astîmpără și vă preocupă mai mult ca exercițiul, opriți-vă. Nu vă luptați cu ele. Baza metodei *Taijiquan* este calmul și relaxarea.

8.16. Treptele uceniciei

Practic, progresia învățaturii *Taijiquan* ar fi următoarea:

- Exerciții fizice generale și specifice, pen- tru condiție fizică;
- Exerciții de respirație;
- Secvența de 24 de Forme;
- Împingerea mîinilor — fără pași;
- Secvența de 24 de Forme — parcursă în sens invers, simetric, în oglindă;
- Secvența de 48 de Forme;
- Împingerea mîinilor — cu pași;
- Secvența de 48 de Forme — în oglindă;
- Împingerea mîinilor — (*Da Lu*) convențio- nal;
- Secvența de 88 de Forme;
- Secvența de 88 de Forme — în oglindă;
- *Da Lu* liber (nearanjat);
- Procedeele de autoapărare;
- Exerciții de luptă nearanjată cu un parte- ner;
- Utilizarea sabiei lungi;
- Utilizarea sabiei late;
- Adîncirea studiului teoriei și filozofiei *Tai- jiquan*; *Qigong*; Masaj;
- Perfecționarea execuției secvențelor prin impunerea unui anumit spațiu de desfășurare (de exemplu, un cerc cu un diametru de 1,5 m) sau a unui anumit timp (foarte lung sau foarte scurt) etc.;
- Studierea altor școli de box *Taiji*; lupta cu 2—3 adversari;
- Activitatea de instructor.

Durata studierii fiecărei trepte din cele arătate depinde de elev și de condițiile în care se antrenează, însă nu poate fi vorba de mai puțin de 3—4 luni/treaptă, pentru primele 12—13 trepte. Durata treptelor superioare nu mai poate fi prevăzută la fel de simplu, fiind vorba de cunoștințe în general nepublicate, numai pentru a căror aflare se cer eforturi deosebite; ce să mai zicem de însușirea lor! Aceasta nu înseamnă că este imposibil de a avansa peste un nivel mediu ci că eforturile și condițiile necesare acestui avans (timp, talent, noroc, voință, bani etc.) nu sînt la îndemîna oricărui elev. La fel ca în oricare preocupare omenească, condiția de bază a avansării este însă perseverența. Înțeleptul spune: „Cînd elevul s-a copt, apare și învățătorul care să-l îndrume mai departe”. Elevul fiind nepriceput (încă), nu-și poate aprecia singur nivelul de „coacere”, așa că datoria lui este să se antreneze și să caute, nu să protesteze în legătură cu închipuitele nedreptăți pe care soarta sau „alții” i le-ar face, ținîndu-l în întuneric. După ce-și însușește cu multă răbdare și la perfecție învățătura pe care a primit-o deja, o să constate cu bucurie meritată, la fel cum au constatat și alții înaintea lui, adevărul vorbelor rostite de înțelept. Căci „omul obișnuit crede că va găsi la alții ceea ce-i trebuie lui; dar înțeleptul găsește la el însuși tot ce-și dorește”.

În cap. 9 și 10 sînt descrise, după [21], două Secvențe deosebit de populare în China zilelor noastre.

8.17. Competiția de Taijiquan

Există și întreceri sportive de *Taijiquan* asemănătoare concursurilor de gimnastică, patinaj etc. Probele pot fi individuale sau pe echipe. Fiecare concurent sau echipă execută un exercițiu (secvență) pe care juriul îl notează prin comparație cu o așa-zisă „execuție standard”, specificată de regulamentul competițional. Există două secvențe standard de competiție: una este Secvența cu 24 de Forme (descrisă la cap. 9) și a doua este o Secvență cu 42 de procedee, elaborată în 1989 de Institutul chinez de cercetări în *Wushu*.

Dacă veți privi un concurs de *Taijiquan* sau veți dori să concurați, este necesar să cunoașteți regulamentul competițional. În continuare sînt reproduse cîteva *extrase* din regulamentul concursurilor de *Wushu* privind probele de *Taijiquan*. Regulamentul a fost elaborat de Federația internațională de *Wushu*, cu sediul în China.

Capitolul II. Articolul 5. — *Costumul; intrarea și ieșirea din proba de concurs; mișcările*

de începere și de sfîrșit ale probei; exercițiul de concurs; cronometrarea; muzica; protocolul.

5.2. Concurenții vor purta costume de sport. Nu se admit concurenți cu trunchiul descoperit.

5.3. Cînd își aude numele strigat, concurentul se prezintă și salută spre conducătorul juriului cu „palma și pumnul”, apoi intră în arenă și așteaptă. La semnalul șefului-juriului, concurentul se duce la locul de începere ales de el și începe exercițiul. Imediat ce o parte oarecare a concurentului începe să se miște, va începe și cronometrarea demonstrației. După terminarea exercițiului, concurentul va aștepta anunțarea notei într-un loc din afara arenei. Cînd se anunță nota dată de juriu, concurentul va sta în postura „drepti”, apoi salută spre arbitru șef printr-o aplecare a capului și pleacă.

5.4. Salutul „palma și pumnul” se execută astfel: în postura „drepti”, se apasă palma stîngă contra pumnului drept, la nivelul pieptului, la 20—30 cm de corp.

5.5. Concurentul își sfîrșește demonstrația cu picioarele lipite (în acest moment se oprește cronometrul), apoi se întoarce spre arbitru șef.

5.6. Începutul și sfîrșitul demonstrației se fac în același punct al arenei, cu fața în aceeași direcție. În cazul că exercițiul demonstrat are alte reguli, concurentul va înștiința juriul în prealabil despre aceasta.

5.8. Nu se admite acompaniamentul muzical decît pentru proba pe echipe.

Capitolul III. Articolul 1. *Notarea în competiție.*

În orice probă nota maximă este de 10 puncte. Nota totală rezultă din adunarea notelor parțiale acordate pentru fiecare criteriu. Criteriile specifice de evaluare pentru diverse stiluri (școli) sînt următoarele:

1.2. Criterii de notare pentru *Taijiquan* — proba **individuală**:

1.2.1. Calitatea mișcărilor se notează cu maximum 6 puncte. Se scade o zecime de punct pentru orice abatere mică de la specificația tehnică, privind mișcarea mîinii, postura, forma mîinii, deplasarea, mișcarea piciorului. Se scad două zecimi de punct pentru o abatere vizibilă și trei zecimi pentru o abatere serioasă. Scăderea nu va fi totuși mai mare de 0,3 puncte dacă se referă la mai multe abateri din cadrul aceleiași Forme (Procedeu).

1.2.1. Forța și armonia se notează cu max. două puncte. Se acordă două puncte concurentului care aplică forța neviolent, constant, corect, continuu, care execută gesturile de mîină și de picior, mișcarea ochilor și a corpului conform regulilor.

Se scade 0,1 pînă la 0,5 puncte pentru abateri mici, 0,6 la 1,0 puncte pentru o abatere evidentă și 1,1 la 2,0 puncte pentru o abatere serioasă de la specificația tehnică.

1.3.1. Spiritul, ritmul, stilul, conținutul, structura și coregrafia demonstrației contează maximum 2,0 puncte. Se acordă două puncte concurentului care lucrează cu mintea concentrată, cu expresia naturală a feței, în ritmul corect, un exercițiu cu conținut bogat, o structură bine împletită și o coregrafie bine echilibrată.

Se scad 0,1 la 0,5 puncte pentru abateri mici, 0,6 la 1,0 puncte pentru o abatere evidentă și 1,1 la 2,0 puncte pentru o abatere serioasă de la specificația tehnică.

1.6. Criterii de notare pentru proba pe echipe:

1. Calitatea execuției: mișcările corecte, curate și îndemînatic, concentrația mintală, eficiența — se notează cu maximum 4 puncte.
2. Conținutul demonstrației: un conținut bogat, cu caracteristici și tehnici de bază specifice de *Wushu* — se notează cu maximum 3,0 puncte.
3. Coordonarea: sincronizarea și armonia se notează cu maximum 2,0 puncte.
4. Structura și coregrafia: structura potrivită și coregrafia armonioasă cu o concepție clar definită — se notează cu maximum 1,0 puncte.

1.7. Penalizarea altor greșeli:

1. Neterminarea exercițiului: nu se acordă vreun punct.
2. Omisiunea unei părți a exercițiului: se scad 0,1...0,3 puncte pentru o omisiune, în funcție de gravitatea ei.
6. Pierderea echilibrului: se scad 0,1...0,2 puncte pentru introducerea unei mișcări suplimentare de sprijinire și 0,3 puncte pentru mai multe mișcări consecutive de sprijinire în cadrul aceleiași forme (procedeu). Se scad 0,3 puncte pentru o căzătură.
8. Repetarea exercițiului.
 - a) Cu acordul șefului juriului, concurentul silit să-și întrerupă demonstrația din cauze neimputabile lui poate repeta proba fără penalizare.
 - b) Concurentul care se întrerupe din cauză de omisiune (uitare), greșeală, ruperea armei poate fi lăsat să repete demonstrația, dar i se scad 1,0 puncte.
9. Se scad 0,1 puncte pentru fiecare 5 secunde în plus sau în minus față de durata regulamentară.

Articolul 3. Alte prevederi.

3.1. Durata limită pentru proba de *Taiji-quan* (Secvența cu 24 de Forme) va fi de 5—6 minute.

3.2. Arena: suprafața pe care se desfășoară concursul va fi de 14 x 18 m, acoperită cu covor, marcată pe margini și mijloc cu linii de 5 cm lățime.

9. Secvența cu 24 de procedee (Forme)

9.1. Sfaturi pentru elevi

În afară de cele arătate în capitolele precedente, se vor respecta regulile de mai jos:

1. Toate mișcările trebuie să fie controlate cu mintea și executate în mod conștient. Concentrează-ți gândurile asupra fiecărei mișcări pe care o faci. Nu privi în jur și nu-ți lăsa gândurile să vagabondeze când efectuezi exercițiul.

2. Toate mișcările trebuie să fie circulare, relaxate și moi, dar nu dezlănate și nici inerte. Ele trebuie să urmeze una după alta într-o curgere continuă fără nici o oprire aparentă, la fel „ca apele unui râu”, „ca norii pe cer” sau „ca firul tras de pe gogoșa viermelui de mătase”.

3. Toate mișcările capului, corpului, mâinilor, picioarelor și ochilor trebuie să fie bine coordonate și sincronizate. Trunchiul să conducă membrele, șoldurile constituind o articulație. Corpul să nu se ridice și nici să nu coboare brusc. Respirația să nu fie forțată ci amplă și regulată, în armonie cu mișcările.

4. Ritmul mișcărilor să fie lent și constant. Întreaga secvență cu 24 de procedee trebuie să dureze 5—6 minute.

5. Mărimea efortului făcut la un antrenament va depinde de starea sănătății, de condiția fizică și de timpul disponibil. Secvența poate fi făcută o dată sau de mai multe ori în întregime; se poate practica numai una sau

câteva secțiuni, sau numai unul sau câteva procedee ale secvenței.

Observații:

a) În figurile explicative s-au indicat prin săgeți cu linie continuă traiectoriile viitoare ale mâinii drepte și piciorului stâng, iar cu linii punctate cele ale mâinii stângi și piciorului drept.

b) Orientarea feței sau corpului este exprimată prin indicarea orelor de pe cadranul ceasului (fig. 9.0.). Astfel, o rotire de la ora 12 la ora 1 înseamnă o rotire de 30 spre dreapta, iar o rotire de la ora 12 spre ora 10—11 înseamnă 45 spre stînga. Orientarea cadranelor de ceas rămîne mereu aceeași, dar el se deplasează împreună cu corpul astfel că centrul cadranelor se află totdeauna la verticala axei trunchiului.

9.2. Seria I

Procedeul I-1. — de începere (Qi Shi) — fig. 9.1.

1.1. Se ia poziția în picioare, cu tălpile lipite. Capul și gîtul sînt verticale, cu bărbia trasă puțin spre spate. Pieptul și abdomenul sînt relaxate. Umerii și coatele sînt coborîte iar brațele atîrnă libere cu palmele atingînd coapsele. Privirea este îndreptată înainte iar respirația liniștită, naturală. Corpul este orientat cu fața spre ora 12 (preferabil spre nord).

1.2. Execută o jumătate de pas ușor spre stînga, astfel ca tălpile să ajungă sub umeri

și paralele între ele. Fii relaxat, dar atent (fig. 1).

1.3. Ridică brațele încet înaintea pînă la nivelul umerilor, cu palmele în jos, degetele ușor îndoite și coatele coborîte. Brațele se mențin la o distanță între ele egală cu lățimea umerilor (fig. 2).

1.4. Trunchiul se menține vertical și se îndoaie genunchii într-o jumătate genuflexiune, în timp ce palmele apasă ușor în jos pînă ajung la nivelul abdomenului (fig. 3—4).

De reținut: Genunchii se vor îndoi pînă ce picioarele vor face 45—60 cu solul. În continuare, de-a lungul întregii secvențe corpul nici nu coboară nici nu urcă, afară de cazul că se execută o fandare sau un pas ghemuit. Menține umerii și coatele coborîte. Degetele sînt puțin îndoite. Greutatea corpului este împărțită egal pe cele două picioare. Abdomenul să fie relaxat iar fundul împins înaintea. Mișcarea în jos a brațelor se va desfășura simultan cu îndoierea genunchilor.

Procedeu I-2. Răsfiră coama calului - pe ambele părți (Ye Ma Fen Zong) — fig. 9.2.

2.1. Mută greutatea corpului pe piciorul drept, în timp ce trunchiul se rotește puțin la dreapta (ora 1). Mișcă ambele brațe invers acelor de ceasornic pînă ce palmele ajung față în față pentru a face gestul „ținerea balonului” în fața pieptului, cu mîna dreaptă deasupra. Totodată, ridică ușor piciorul stîng și apropie-l de cel drept. Privește mîna dreaptă (fig. 5—6).

2.2. Rotește trunchiul la stînga (ora 10) și fă un pas spre ora 8—9 cu piciorul stîng, mutînd apoi greutatea corpului pe piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga, păstrînd 30 cm distanța transversală între picioare. Călcîiul drept este lipit pe sol, iar genunchiul drept este întins, dar nu de tot. În același timp cu rotirea și înaintarea trunchiului ridică mîna stîngă la nivelul ochilor cu palma oblic în sus și coboară mîna dreaptă lîngă șoldul drept, cu palma în jos și degetele îndreptate înaintea. Privește mîna stîngă (fig. 7—9).

2.3. „Așează-te înapoi” încet — adică îndoaie genunchiul drept și du trunchiul înapoi ca și cînd te-ai așeza pe un scaun — mutînd greutatea pe piciorul drept. Ridică vîrfurile labei stîngi, rotește-l în afară și apoi așează toată talpa pe sol. În continuare îndoaie piciorul stîng și rotește corpul spre stînga (ora 5), mutînd greutatea din nou înapoi pe piciorul stîng. Fă cu brațele mișcările necesare pentru a „ține balonul” în fața părții din stînga a pieptului, cu mîna stîngă deasupra, palma stîngă în jos, cea dreaptă în sus. Trage apoi piciorul drept înaintea lîngă cel stîng și

sprijină-i degetele pe sol. Privește mîna stîngă (fig. 10—12).

2.4. Fă „pasul arcașului” pe dreapta, pășind cu dreptul spre ora 9—10 și îndreptînd aproape complet genunchiul stîng, cu călcîiul stîng apăsînd solul. Talpa stîngă face 45 cu direcția tălpii drepte, între ele fiind o distanță transversală egală cu lățimea umerilor. Greutatea corpului este pe piciorul drept. În continuare rotește corpul spre dreapta (ora 8), ridicînd treptat mîna dreaptă oblic în sus pînă la nivelul ochilor, cu palma orientată oblic în sus și coatele puțin îndoite. Mîna stîngă apasă în jos lîngă șoldul stîng, cu palma în jos și degetele înaintea. Privește mîna dreaptă (fig. 13—14).

2.5. Repetă mișcările de la punctul 2.3., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 15—17).

2.6. Repetă mișcările de la punctul 2.4., inversînd „stînga” cu „dreapta” (fig. 18—19).

De reținut: Păstrează trunchiul vertical și umerii relaxați. Brațele trebuie să descrie arce de cerc. Nu întinde complet nici coatele nici genunchii. Șoldurile trebuie să constituie axa în jurul căreia se rotește corpul. Viteza mișcărilor va fi constantă. Atenție la sincronizarea înaintării în „pasul arcașului” cu mișcarea de „separare a mîinilor”. Cînd faci un pas înaintea, du încet călcîiul înaintea și apoi pune-l pe sol, vîrfurile labei fiind în sus. Genunchiul piciorului din față nu va depăși niciodată verticala vîrfurilor labei respective. Genunchiul piciorului dinapoi va fi aproape întins, piciorul fiind la 45 față de sol. Pentru păstrarea echilibrului, călcîiul piciorului din spate nu va fi pe aceeași linie cu talpa piciorului din față, ci între călcîie se va păstra o distanță transversală de 10...30 cm (cît lățimea umerilor). La sfîrșitul procedurii I-2 fața e orientată spre ora 9.

Procedeu I-3. Barza își flutură aripile (Bai He Liang Chi) — fig. 9.3.

3.1. Rotește trunchiul puțin spre stînga (ora 8) și fă cu mîinile gestul de „ținerea balonului” în fața părții din stînga a pieptului, cu mîna stîngă deasupra. Privește mîna stîngă (fig. 20).

3.2. Fă o jumătate de pas cu dreptul înaintea spre piciorul stîng, apoi „așează-te înapoi” pe dreptul. Întoarce trunchiul puțin la dreapta (ora 10). Privind mîna dreaptă, du piciorul stîng puțin înaintea sprijinindu-i ușor vîrfurile labei pe sol. Acesta este un „pas gol” pe stînga. Rotește totodată trunchiul puțin spre stînga (ora 9), ridică mîna dreaptă pînă ce palma ajunge lîngă tîmpla dreaptă și coboară mîna stîngă pînă ajunge în fața șoldu-



Fig. 9.0 — Orientarea în spațiu



Fig. 9.1 — Procedeul de începere



+ Fig. 9.2 — Răsfiră coama calului, pe ambele părți

lui stîng cu palma în jos și degetele înainte. Privește drept înainte (fig. 21—22).

De reținut: Nu împinge pieptul înainte. În timpul mișcării în sus sau în jos brațele vor fi rotunjite. Genunchiul stîng va fi mereu puțin îndoit. Mutarea greutății corpului înapoi va fi coordonată (simultan) cu ridicarea mîinii drepte. În poziția „pas gol” picioarele fac 45° între ele, cu genunchiul drept deasupra degetelor de la picior iar călcîiul drept sub coapsa dreaptă. Trunchiul să fie vertical și fesele strînse. Genunchii să nu fie scoși prea mult nici în afară nici înăuntru. În poziția finală a procedurii I-3 fața este orientată spre ora 9.

9.3. Seria a II-a

Procedul II-4. Perie genunchiul și răsuces-te pasul - pe ambele părți (Lou Xi Yao Bu) — fig. 9.4.

4.1. Rotește puțin trunchiul spre stînga (ora 8) în timp ce mîna dreaptă se mișcă în jos, iar mîna stîngă în sus descriind un arc de cerc (fig. 23).

4.2. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 11) în timp ce mîna dreaptă descrie un cerc prin fața abdomenului și apoi în sus pînă la nivelul urechii, cu brațul ușor îndoit și palma oblic în sus. Totodată, mîna stîngă descrie o curbă spre dreapta și în jos spre dreapta pieptului, cu palma oblic în jos. În același timp, apropiere piciorul stîng de glezna piciorului drept. Privește mîna dreaptă (fig. 24—25).

4.3. Rotește trunchiul spre stînga (ora 9) în timp ce piciorul stîng pășește spre ora 8 pentru a face „pasul arcașului” pe stînga, cu o distanță transversală de aproximativ 30 cm între tălpi (lățimea umerilor). Totodată, retrage mîna dreaptă dincolo de urechea dreaptă, după care — coordonat cu rotirea trunchiului — o împingi înainte, la nivelul nasului, cu palma înainte. Mîna stîngă descrie un cerc în jurul genunchiului stîng și se oprește alături de șoldul stîng, cu palma în jos și degetele spre înainte. Privește degetele mîinii drepte. Păstrează trunchiul vertical iar talia și șoldurile să fie relaxate (fig. 26—27).

4.4. „Așează-te înapoi” îndoind încet genunchiul drept și ducînd greutatea pe dreptul. Ridică vîrfurile labei stîngi, rotește-l spre exterior apoi așează toată talpa pe sol. Îndoaie apoi încet genunchiul stîng, în timp ce greutatea corpului se mută pe stîngul iar trunchiul se rotește spre stînga (ora 7). Adu piciorul drept lîngă cel stîng, cu călcîiul ridicat și vîrfurile labei aproape de sol. Întoarce totodată palma stîngă în sus și, cu cotul puțin îndoit, du mîna stîngă lateral și în sus pînă la

nivelul umărului, palma rotindu-se oblic în sus. Mîna dreaptă, ca urmare a răsucirii corpului, descrie un arc de cerc în sus, apoi în jos spre stînga, trecînd prin fața părții stîngi a pieptului cu palma orientată oblic în jos. Privește mîna stîngă (fig. 28—30).

4.5. Repetă mișcările de la pct. 4.3., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 31—32).

4.6. Repetă mișcările de la pct. 4.4., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 33—35).

4.7. Repetă mișcările de la pct. 4.3. (fig. 36—37).

De reținut: Cînd împingi mîinile înainte, ține trunchiul vertical iar umerii și coatele păstrează-le coborîte. Șoldurile și talia vor fi relaxate. Mișcarea de împingere a palmei va fi corelată cu mișcările taliei și piciorului. În „pasul arcașului” tălpile fac un unghi de 45°.. 60°. Dacă simți nevoia, potrivește călcîiul piciorului din spate rotind talpa în jurul vîrfurilor. Genunchiul piciorului dinainte nu va depăși degetele tălpii respective. Pentru păstrarea echilibrului, tălpile nu vor fi pe aceeași linie (cu atît mai mult nu se vor încrucișa picioarele). La sfîrșitul procedurii II-4 privește spre ora 9.

Procedul II-5. Mîna cîntă la chitară (Shou Hui Pi Pa) — fig. 9.5.

Execută o jumătate de pas înainte cu dreptul spre călcîiul stîng. „Așează-te înapoi” ducînd greutatea pe piciorul drept și rotind trunchiul puțin spre dreapta (ora 10—11). Ridică piciorul stîng și așează-l ușor înainte cu călcîiul pe sol, genunchiul puțin îndoit, pentru a face un „pas gol” pe stînga. În același timp ridică mîna stîngă pe o curbă la nivelul nasului, cu palma spre dreapta și cotul puțin îndoit. Mîna dreaptă se mișcă în jos pînă lîngă interiorul cotului stîng, cu palma spre stînga. Privește degetul arătător de la mîna stîngă (fig. 38—40).

De reținut: Poziția corpului va rămîne echilibrată și naturală, cu pieptul relaxat iar umerii și coatele coborîte. Ridicarea mîinii stîngi se face pe o curbă. După ce faci o jumătate de pas cu dreptul așează-l pe sol încet, începînd cu vîrfurile labei. Mutarea greutății corpului de pe un picior pe altul va fi sincronizată cu ridicarea mîinii stîngi. La sfîrșitul procedurii II-5 fața este orientată spre ora 9.

Procedul II-6. Pășește înapoi și rotește brațele - pe ambele părți (Dao Juan Gong) — fig. 9.6.

6.1. Rotește trunchiul puțin spre dreapta (ora 11—12). Mișcă în sus mîna dreaptă pe o curbă dincolo de șoldul drept, pînă la nivelul umărului, cu palma în sus și cotul puțin în-

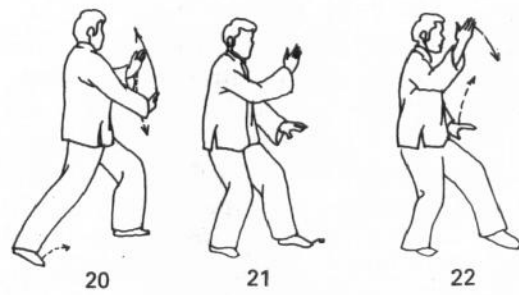


Fig. 9.3 — Barza își flutură aripile

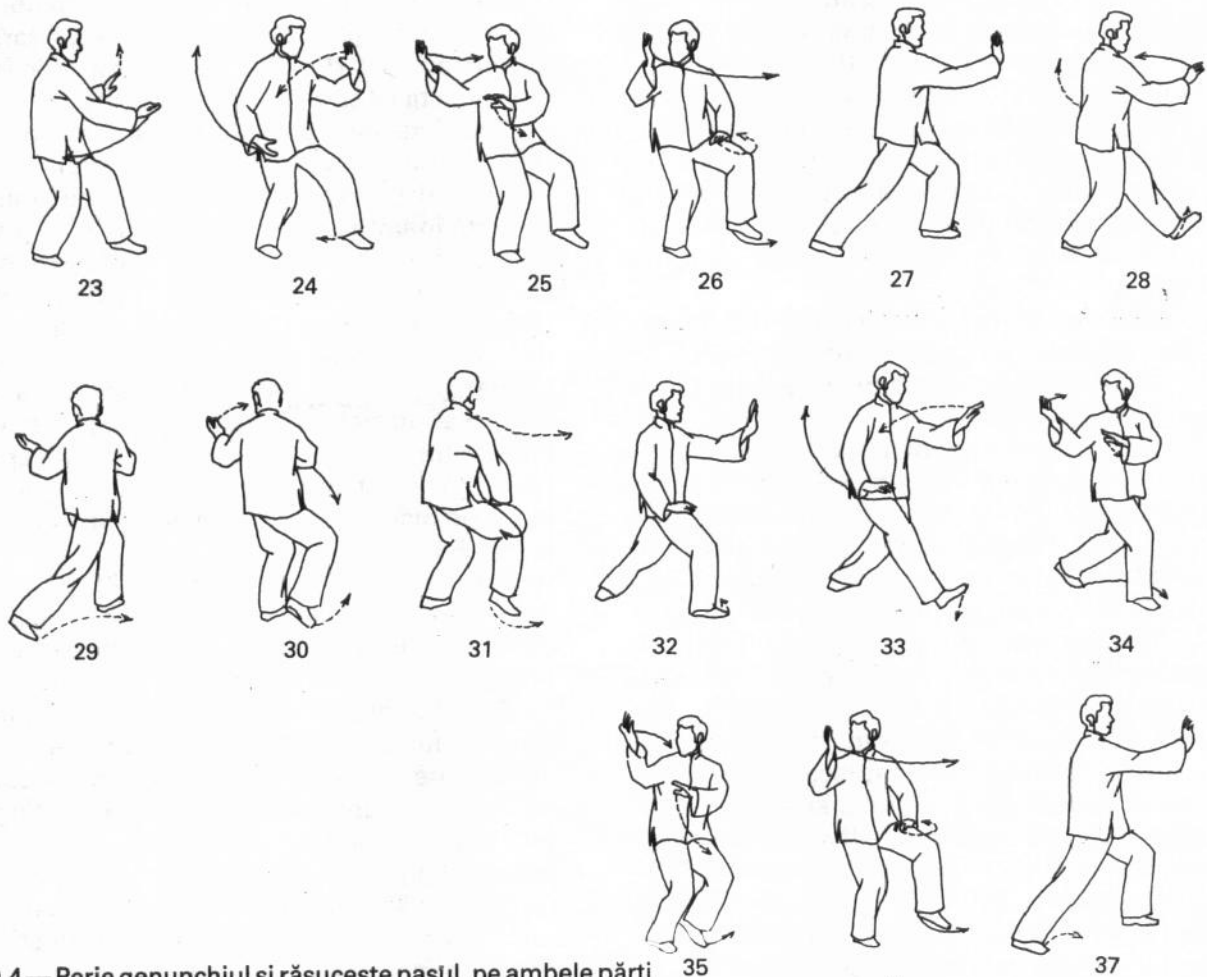


Fig. 9.4 — Perie genunchiul și răsucește pasul, pe ambele părți



Fig. 9.5 — Mîna cîntă la gitară

doit. În același timp palma stîngă se răsuțește în sus iar călcîiul stîng se ridică, vîrfurile labei stîngi sprijinindu-se pe sol. Mai întîi privești spre dreapta cînd corpul se rotește în această direcție, apoi privește spre mîna stîngă (fig. 41—42).

6.2. Fă un pas înapoi spre ora 3—4 cu piciorul stîng, așezînd încet talpa pe sol mai întîi cu vîrfurile și apoi cu călcîiul. Rotește trunchiul spre stînga (ora 8) și mută greutatea corpului pe piciorul stîng așezînd toată talpa pe sol, călcîiul drept rotit puțin în afară cu vîrfurile pe sol — astfel ca să faci un „pas gol” pe dreapta. Totodată îndoie brațul drept și mișcă mîna pe lîngă urechea dreaptă spre înainte la nivelul umărului, cu palma înainte. Retrage mîna stîngă spre șold. Privește mîna dreaptă. Păstrează trunchiul vertical, abdomenul și șoldurile relaxate (fig. 43—44).

6.3. Rotește trunchiul puțin spre stînga (ora 6—7). Răsuțește totodată palma dreaptă în sus și du mîna stîngă lateral în sus la nivelul umărului, cu palma în sus. Privește la stînga cînd corpul se rotește în această direcție, apoi întoarce-te și privește la mîna dreaptă (fig. 45).

6.4. Repetă mișcărilor de la pct. 6.2., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 46—47).

6.5. Repetă de două ori mișcărilor de la pct. 6.1... 6.4. (fig. 48—53).

De reținut: La pasul înapoi — pct. 6.2. — trebuie făcută o distincție clară între „pasul gol” și „pasul plin”, așezînd talpa pe sol mai întîi cu vîrfurile și apoi cu călcîiul și mutînd totodată greutatea corpului spre înapoi. Cînd corpul se rotește, pivotează pe vîrfurile piciorului dinainte pînă ce se aliniază cu corpul. Pentru păstrarea echilibrului nu încrucișa picioarele cînd pășești înapoi, ci lasă o distanță transversală de 10 cm între tălpi. Cînd tragi sau împingi mîinile mișcărilor vor fi circulare și nu drepte, iar talia și șoldurile relaxate. Rotirea corpului va fi sincronizată cu mișcărilor mîinilor. În funcție de sensul rotației corpului, privește mai întîi lateral și apoi spre mîna dinainte. La sfîrșitul procedurii II-6 fața este orientată spre ora 9.

9.4. Seria a III-a

Procedura III-7. Apucă coada păsării - pe stînga (Zuo Lan Que Wei) — fig. 9.7.

7.1. Rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 11—12), ducînd mîna dreaptă lateral și în sus pînă la nivelul umărului, palma în sus, în timp ce palma stîngă este rotită în jos. Privește mîna stîngă (fig. 54).

7.2. Rotește corpul puțin spre dreapta (ora 12). Mișcă mîinile pentru a „ține balonul” înaintea părții din dreapta a pieptului,

mîna dreaptă deasupra. Mută greutatea pe piciorul drept și trage piciorul stîng alături de cel drept, sprijinindu-l cu vîrfurile pe sol. Privește mîna dreaptă (fig. 55—56).

7.3. Rotește trunchiul puțin spre stînga (ora 11) și fă un pas înainte cu stîngul spre ora 8—9. Rotește încă puțin trunchiul spre stînga (ora 10) și mută greutatea pe piciorul stîng îndoind genunchiul stîng pentru a face „pasul arcașului”. Piciorul drept este întins, însă nu de tot. În același timp împinge puțin înainte antebrațul stîng la nivelul umărului, cu palma spre interior. Mîna dreaptă coboară încet lîngă șoldul drept, palma în jos și degetele înainte. Privește antebrațul stîng (fig. 57—58).

De reținut: În timpul mișcărilor, ambele brațe sînt rotunjite. Coordonează sincronizarea tuturor acestor mișcări: depărtarea mîinilor, relaxarea taliei și îndoirea genunchilor.

7.4. Rotește trunchiul puțin spre stînga (ora 9), timp în care mîna stîngă se întinde înainte cu palma în jos. Mișcă puțin mîna dreaptă înainte și în sus, palma în sus, pînă ajunge sub antebrațul stîng. Rotește apoi trunchiul spre dreapta (ora 11) trăgînd totodată ambele mîini în jos, ca și cînd ar întinde un arc în fața abdomenului, terminînd mișcarea cu mîna dreaptă întinsă lateral la nivelul abdomenului, palma în sus, iar antebrațul stîng de-a latul pieptului, palma spre piept. În acest timp greutatea corpului se mută pe piciorul drept. Privește mîna dreaptă (fig. 59—60).

De reținut: Cînd tragi mîinile în jos nu te apleca înainte și nici nu scoate fundul în afară. Brațele trebuie să se miște împreună cu talia pe traiectorii circulare.

7.5. Rotește trunchiul puțin spre stînga (ora 10). Îndoie brațul drept și sprijină mîna dreaptă pe interiorul încheieturii mîinii stîngi. Rotește trunchiul încă puțin spre stînga (ora 9) și împinge încet antebrațul înainte cu palma stîngă spre interior și brațul stîng rotunjit. Mișcă în același timp șoldurile înainte, mutînd greutatea corpului pe piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului”. Privește încheietura mîinii stîngi (fig. 61—62).

De reținut: Cînd împingi mîinile înainte păstrează trunchiul vertical. Mișcarea mîinilor trebuie sincronizată cu relaxarea taliei și îndoirea genunchiului.

7.6. Rotește ambele palme în jos, în timp ce mîna dreaptă trece pe deasupra încheieturii mîinii stîngi mișcîndu-se înainte și apoi la dreapta pentru a termina la același nivel cu mîna stîngă. Depărtează mîinile la lățimea umerilor și „așează-te înapoi”, mutînd greutatea pe piciorul drept și ridicînd vîrfurile labei stîngi. Retrage ambele mîini spre abdomen

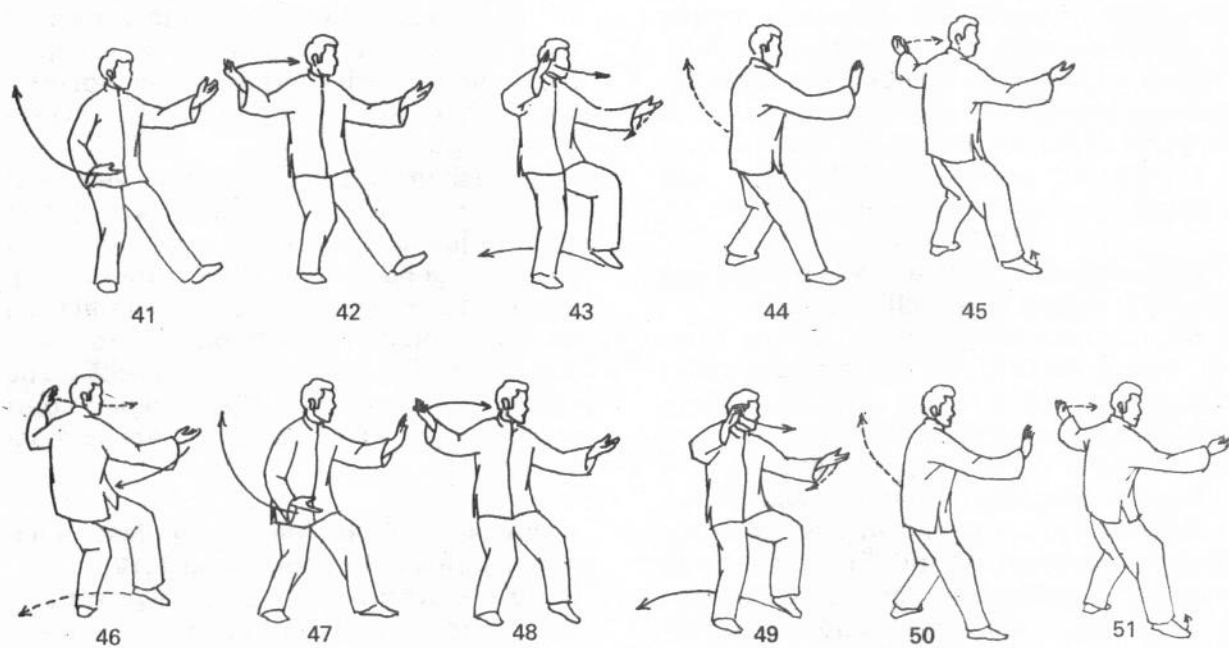


Fig. 9.6 — Pășește înapoi și rotește brațele, pe ambele părți

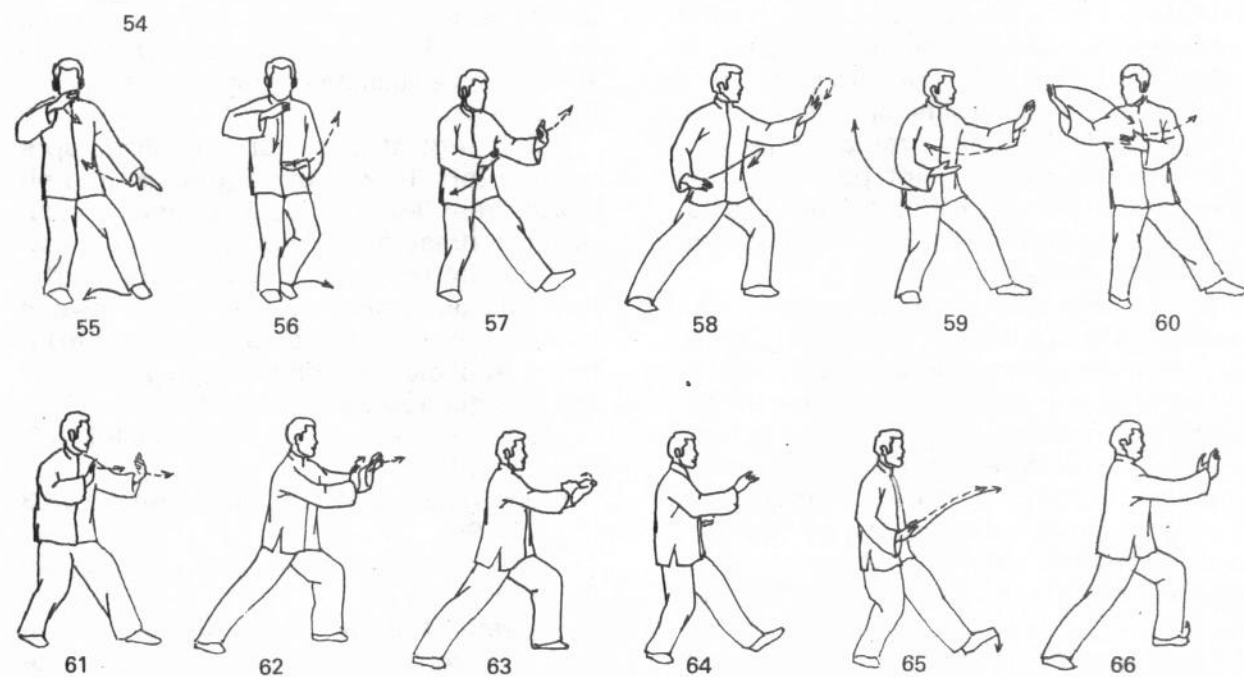
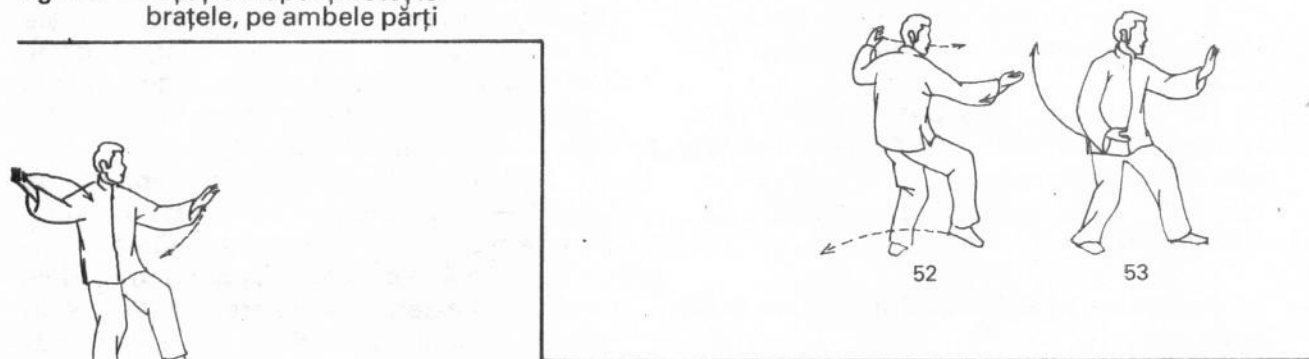


Fig. 9.7 — Apucă coada păsării, pe stînga

cu palmele orientate oblic în jos și înainte. Privește drept înainte (fig. 63—65).

7.7. Mută încet greutatea corpului pe piciorul stîng, împingînd totodată mîinile înainte și oblic în sus cu palmele înainte, pînă ce încheieturile mîinilor ajung la nivelul umerilor. Îndoaie în același timp genunchiul stîng și fă „pasul arcașului”. Privește înainte.

La sfîrșitul procedurii III-7 fața este orientată înspre ora 9 (fig. 66).

Procedura III-8. Apucă coada păsării - pe dreapta (You Lan Que Wei) — fig. 9.8.

8.1. „Așează-te înapoi” și rotește trunchiul spre dreapta (ora 12), mutînd greutatea pe piciorul drept și rotind vîrfurile labei stîngi spre interior. Mîna dreaptă descrie un cerc orizontal spre dreapta, apoi se mișcă în jos pe lîngă abdomen, continuă în sus pe lîngă coastele stîngi, cu palma în sus, pentru a ajunge la „ținerea balonului” cu mîna stîngă deasupra. În același timp greutatea corpului se mută înapoi pe piciorul stîng. Așează piciorul drept alături de cel stîng, cu călcîiul ridicat. Privește mîna stîngă (fig. 67—70).

8.2. Repetă mișcările de la 7.3. pînă la 7.7. inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 71—80).

De reținut: Aceleași observații ca la procedura 7. La sfîrșitul procedurii III-8 fața este orientată spre ora 3.

9.5. Seria a IV-a

Procedura IV-9. Biciul simplu (Dan Bian) — fig. 9.9.

9.1. „Așează-te înapoi” și mută treptat greutatea corpului pe piciorul stîng, rotind totodată vîrfurile labei drepte spre interior. În același timp rotește corpul spre stînga (ora 11). Mișcă ambele mîini spre stînga, cu dreapta dedesubt, pînă ce mîna stîngă ajunge întinsă la nivelul umerilor, palma spre exterior, iar mîna dreaptă ajunge în fața coastelor stîngi, cu palma orientată oblic înăuntru. Privește mîna stîngă (fig. 81—82).

9.2. Rotește corpul spre dreapta (ora 1), ducînd treptat greutatea pe piciorul drept. Apropie piciorul stîng de cel drept, așezîndu-i vîrfurile pe sol. În același timp mîna dreaptă descrie un arc de cerc în sus și împrejur spre dreapta, pînă ce brațul ajunge la nivelul umărului. Cu palma dreaptă orientată în afară, apropie vîrfurile degetelor și rotește-le în jos din încheietura mîinii pentru a forma un „cioc de pasăre” (sau „mîna cîrlig”). Totodată, mîna stîngă descrie o curbă prin fața abdomenului, oprindu-se o clipă cînd ajunge în fața umărului drept, cu palma spre interior. Privește mîna stîngă (fig. 83—84).

9.3. Rotește corpul spre stînga (ora 10) și fă un pas înainte cu stîngul spre ora 8—9. Îndoaie genunchiul stîng și fă „pasul arcașului”. În timp ce greutatea se mută pe piciorul stîng, rotește încet palma stîngă și împinge-o înainte păstrînd vîrfurile degetelor la nivelul ochilor și cotul puțin îndoit. Privește mîna stîngă (fig. 85—86).

De reținut: Păstrează trunchiul vertical și abdomenul relaxat. Cotul drept va fi îndoit puțin în jos iar cotul stîng va ajunge exact deasupra genunchiului stîng. Umerii vor fi coborîți. Palma stîngă se rotește simultan cu rotirea înainte a mîinii stîngi; nu o roti prea devreme sau prea brusc. Toate mișcările de trecere de la o poziție la alta vor fi bine coordonate. În poziția finală ești cu fața spre ora 8—9.

Procedura IV-10. Mîinile unduiesc ca norii - pe stînga (Yun Shou) — fig. 9.10.

10.1. Mută greutatea corpului pe piciorul drept și rotește corpul treptat spre dreapta (ora 1—2), rotind în același timp vîrfurile labei stîngi spre dreapta. Mîna stîngă descrie o curbă prin fața abdomenului și se oprește cînd ajunge în fața umărului drept, cu palma rotită oblic spre interior. Deschide totodată mîna dreaptă și rotește palma în afară. Privește mîna stîngă (fig. 87—89).

10.2. Rotește treptat trunchiul spre stînga (ora 10—11), mutînd în același timp greutatea pe piciorul stîng. Mîna stîngă descrie o curbă prin fața capului, cu palma rotindu-se încet spre exterior. Mîna dreaptă descrie un cerc prin fața abdomenului și apoi în sus spre umărul stîng, cu palma oblică și spre interior. Apropie în același timp laba dreaptă de cea stîngă și pune-o pe sol paralelă și la 10.. 20 cm de cealaltă. Privește mîna dreaptă (fig. 90—91).

10.3. Rotește treptat trunchiul spre dreapta (ora 1—2) mutînd greutatea pe piciorul drept. Mîna dreaptă continuă mișcarea spre dreapta pe lîngă față, cu palma în afară, în timp ce mîna stîngă descrie o curbă prin fața abdomenului și în sus la nivelul umărului, cu palma orientată oblic și spre interior. Apoi piciorul stîng face un pas lateral. Privește mîna stîngă (fig. 92—94).

10.4. Repetă mișcările de la punctul 10.2. (fig. 95—96).

10.5. Repetă mișcările de la punctul 10.3 (fig. 97—99).

10.6. Repetă mișcările de la punctul 10.2 (fig. 100—101).

De reținut: Rotirea corpului se va face în jurul axei constituită de zona lombară a coloanei vertebrale. Păstrează șoldurile și abdomenul relaxate, evitînd ridicări sau cobo-

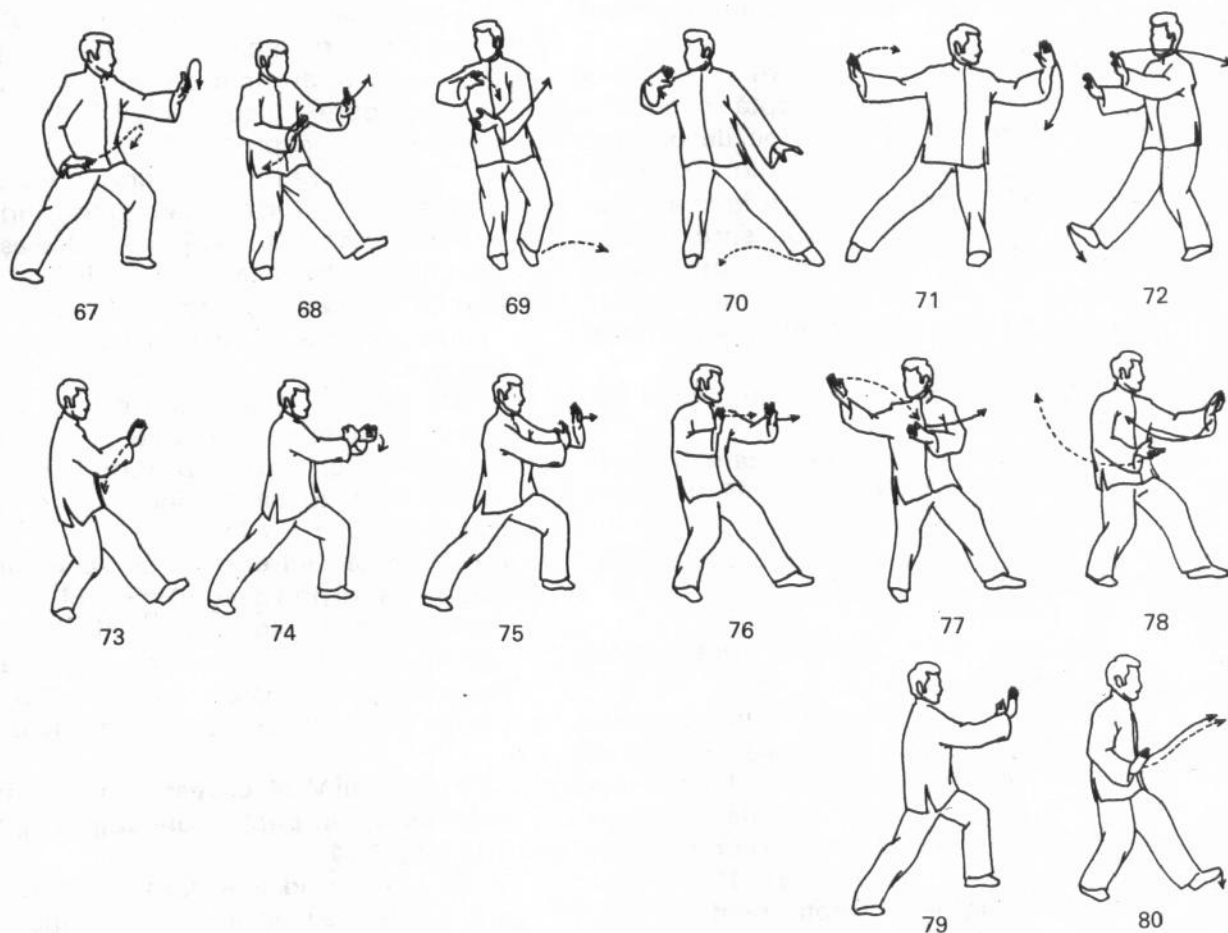


Fig. 9.8 — Apucă coada păsării,
pe dreapta

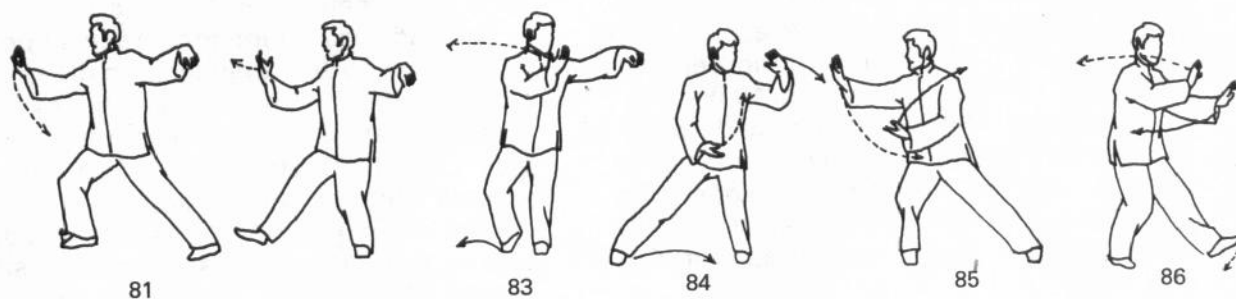


Fig. 9.9 — Biciul simplu

rîri bruște ale corpului. Mișcările brațelor vor fi cît mai firești și rotunde, urmărind mișcarea șoldurilor. Ritmul va fi lent și uniform, sincronizat cu respirația. Nu te dezechilibra cînd miști membrele inferioare. Cînd mîinile trec prin fața capului, urmărește-le cu privirea. În poziția finală corpul este orientat spre ora 10—11.

Procedeul IV-11. Biciul simplu (Dan Bian) — fig. 9.11.

11.1. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 1). În același timp, mîna dreaptă se mișcă la dreapta și formează un „cioc de pasăre” puțin deasupra nivelului umerilor. Totodată, mîna stîngă descrie o curbă prin fața abdomenului și continuă în sus spre umărul drept, cu palma rotită spre interior. Mută greutatea pe piciorul drept și ridică călcîiul stîng, lăsînd vîrfurile labei stîngi pe sol. Privește mîna stîngă (fig. 102—104).

11.2. Repetă mișcările de la punctul 9.3. (fig. 105—106).

De reținut: Aceleași recomandări ca la procedeul IV-9. În poziția finală fața este orientată spre ora 8—9.

9.6. Seria a V-a

Procedeul V-12. Mîngîie gîtul calului (Gao Tan Ma) — fig. 9.12.

12.1. Piciorul drept face o jumătate de pas înainte, după care greutatea corpului se mută pe piciorul drept. Deschide mîna dreaptă și rotește ambele palme în sus cu coatele ușor îndoite, în timp ce corpul se rotește încet spre dreapta (ora 10—11) iar călcîiul stîng se ridică treptat pentru a face un „pas gol” pe stînga. Privește înainte spre mîna stîngă (fig. 107).

12.2. Rotește corpul ușor spre stînga (ora 9); împinge mîna dreaptă înainte pe lîngă urechea dreaptă, cu palma orientată înainte și degetele la nivelul ochilor. Coboară mîna stîngă pînă ajunge în fața șoldului stîng, palma orientată tot în sus. Mișcă în același timp piciorul stîng puțin înainte, tîrînd degetele pe sol. Privește mîna stîngă (fig. 108).

De reținut: Păstrează trunchiul drept dar relaxat. Ține umerii coborîți și îndoie cotul drept puțin în jos. Nu ridică și nu coborî corpul cînd duci greutatea pe piciorul drept. În poziția finală fața este orientată spre ora 9.

Procedeul V-13. Lovește cu călcîiul drept (You Deng Jiao) — fig. 9.13.

13.1. Încrucișează mîinile întinzînd mîna stîngă, cu palma în sus, peste dosul încheieturii mîinii drepte. Separă apoi mîinile și mișcă-le pe două curbe simetrice în afară și în

jos, cu palmele orientate oblic în jos. În același timp, ridică piciorul stîng și fă un pas înainte spre ora 8, ajungînd la „pasul arcașului” pe stînga, cu vîrfurile labei stîngi îndreptat puțin în afară. Privește drept înainte (fig. 109—111).

13.2. Ambele mîini continuă să descrie cercurile indicate, apropiindu-se și încrucișîndu-se în fața pieptului, cu ambele palme orientate înăuntru și cu dosul mîinii stîngi lipit pe interiorul încheieturii mîinii drepte. În același timp, apropie piciorul drept de cel stîng și pune-i degetele pe sol. Privește înainte spre dreapta (fig. 112).

13.3. Separă mîinile întinzîndu-le lateral la nivelul umerilor, cu coatele puțin îndoite și palmele rotite în afară. Ridică în același timp genunchiul drept la nivelul taliei, păstrînd gamba verticală, apoi împinge încet călcîiul înainte spre ora 10, cu vîrfurile labei în sus. Privește mîna dreaptă (fig. 113—114).

De reținut: Păstrează-ți echilibrul. Cînd separi mîinile, încheieturile sînt la nivelul umerilor. Genunchiul piciorului stîng, de sprijin, trebuie să fie îndoit cînd lovești călcîiul drept. Forța loviturii va porni din șolduri spre călcîiul drept și se va sprijini din șolduri pe sol prin piciorul stîng. Mișcarea de depărtare a brațelor va fi simultană și coordonată cu mișcarea de lovire cu călcîiul. Brațul drept va fi paralel cu piciorul drept. În poziția finală fața este orientată spre ora 9.

Procedeul V-14. Lovește urechile dușmanului cu ambii pumni (Shuang Feng Guan Er) — fig. 9.14.

14.1. Păstrînd fixă poziția genunchiului drept, coboară laba dreaptă astfel încît coapsa să fie orizontală iar gamba verticală. Du mîna stîngă în sus și înainte, apoi în jos pînă se apropie de cea dreaptă în fața pieptului, cu ambele palme în sus. Ambele mîini descriu apoi curbe simetrice în jos pînă ajung de o parte și de alta a genunchiului drept. Privește drept înainte (fig. 115—116).

14.2. Piciorul drept coboară încet pe sol într-un punct situat înaintea și la dreapta piciorului stîng, în timp ce greutatea corpului este transferată pe piciorul drept pentru a face „pasul arcașului”. Totodată coboară ambele mîini și strînge treptat pumnii. În continuare pumnii descriu curbe în sus și înainte, de lîngă șolduri, spre un punct situat la circa 30 cm de ochi, apropiindu-se ca fălcile unui clește, degetele oblic înainte. Pumnii se apropie pînă la 10.. 20 cm între ei. Privește pumnul drept (fig. 117—118).

De reținut: Păstrează capul și ceafa drepte, talia și șoldurile relaxate. Pumnii să nu fie prea strînsi, ci să formeze cîte un spațiu gol

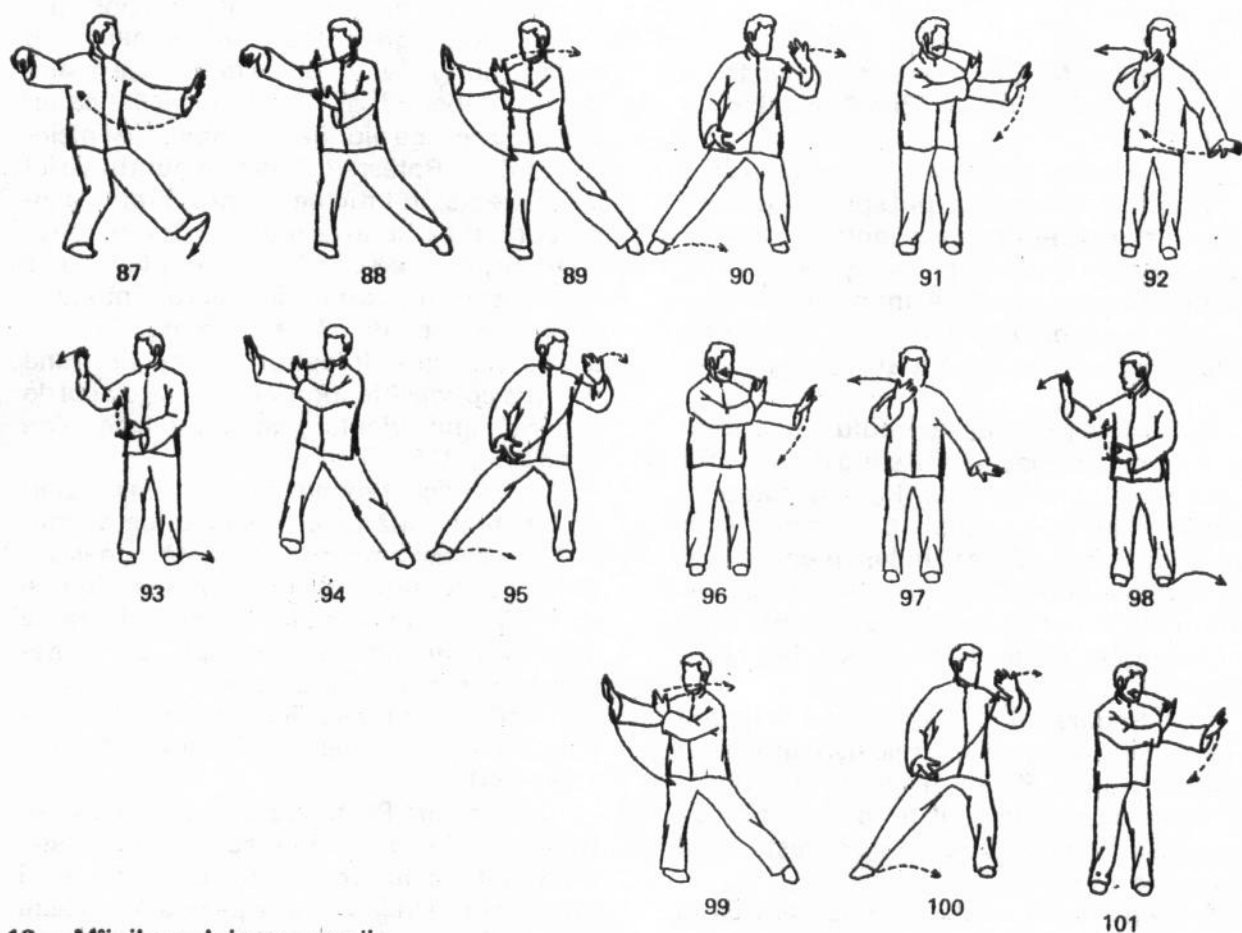


Fig. 9.10 — Mîinile unduiesc ca norii,
pe stînga

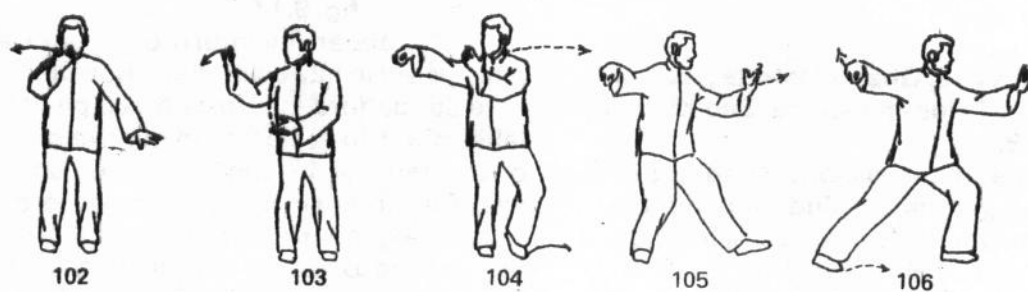


Fig. 9.11 — Biciul simplu

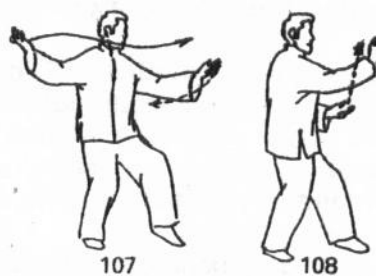


Fig. 9.12 — Mîngîie gîtul calului

interior, mare cât un ou de rîndunică. Coboară umerii și lasă coatele să cadă firesc, cu brațele ușor rotunjite. În poziția finală ești cu fața spre ora 10.

Procedeul V-15. Întoarce-te și lovește cu călcîiul stîng (Zhuan Shen Zuo Deng Jiao) — fig. 9.15.

15.1. Îndoaie genunchiul stîng și „așează-te înapoi”. Rotește corpul spre stînga (ora 6), cu vîrful labei drepte orientat spre interior. Deschide totodată pumnii și separă mîinile prin mișcări circulare, întinzîndu-le lateral puțin deasupra nivelului umerilor, cu palmele înainte. Privește mîna stîngă (fig. 119—120).

15.2. Mută greutatea corpului pe piciorul drept, apoi apropie piciorul stîng de cel drept și pune-i degetele pe sol. Rotește totodată ambele mîini în jos, apoi spre interior și în sus, pînă se încrucișează în fața pieptului, cu dosul mîinii drepte lipit pe interiorul încheieturii mîinii stîngi și ambele palme spre interior. Privește înainte și spre stînga (fig. 121—122).

15.3. Separă mîinile și împinge-le lateral la nivelul umerilor, cu coatele ușor îndoite și palmele în afară. Ridică în același timp piciorul stîng cu genunchiul îndoit și împinge apoi călcîiul înainte către ora 4. Privește mîna stîngă (fig. 123—124).

De reținut: Aceleași recomandări ca la procedeul V-13, inversînd „stînga” cu „dreapta”. În poziția finală fața este orientată către ora 4.

9.7. Seria a VI-a

Procedeul VI-16. Ghemuiește-te pe un picior și împinge în jos - pe stînga (Zuo Xia Shi Du Li) — fig. 9.16.

16.1. Trage înapoi piciorul stîng și păstrează o clipă gamba atîrnînd de genunchi, cu coapsa orizontală. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 7). Mîna dreaptă se transformă în „cioc de pasăre”, iar palma stîngă rotită în sus descrie o curbă spre dreapta pînă ajunge în fața umărului drept, orientată oblic și spre interior. Privește mîna dreaptă (fig. 125—126).

16.2. Ghemuiește-te îndoind încet piciorul drept și întinzîndu-l lateral pe stîngul către ora 2—3. Mîna stîngă se strecoară lateral de-a lungul părții interioare a piciorului stîng, cu palma înainte. Privește mîna stîngă (fig. 127—128).

De reținut: Cînd genunchiul drept este complet îndoit, rotește puțin în afară vîrful labei drepte și îndreaptă cît poți de mult genunchiul stîng, cu vîrful labei stîngi rotit

spre interior; ambele tălpi trebuie să fie lipite de sol. **Degetele piciorului stîng vor fi pe aceeași linie cu călcîiul piciorului drept.** Trunchiul va fi aplecat cît mai puțin posibil.

16.3. Mută greutatea corpului înainte pe piciorul stîng. Pentru aceasta, rotește în afară vîrful labei stîngi, folosind călcîiul ca pivot, pînă ce laba ajunge în continuarea piciorului întins. Rotește totodată înăuntru vîrful labei drepte, în timp ce piciorul drept se îndreaptă iar cel stîng se îndoiaie. Corpul se rotește puțin spre stînga (ora 4), ridicîndu-se încet într-o mișcare de înaintare. Totodată, mîna stîngă continuă să se întindă înainte, cu palma spre dreapta, în timp ce mîna dreaptă coboară înapoia corpului, „ciocul de pasăre” fiind orientat înapoi. Privește mîna stîngă (fig. 129).

16.4. Ridică treptat piciorul drept îndoind genunchiul, pînă ce coapsa ajunge orizontală. În același timp mîna dreaptă se deschide și pendulează înainte și în sus pînă ce cotul îndoit ajunge la o mică înălțime deasupra genunchiului drept, cu degetele în sus și palma orientată spre stînga. Mîna stîngă coboară lîngă șoldul stîng, cu palma în jos. Privește mîna dreaptă (fig. 130—131).

De reținut: Păstrează trunchiul vertical. Genunchiul piciorului de sprijin se îndoiaie. Cînd genunchiul drept este sus, vîrful labei drepte atîrnă în jos. În poziția finală fața este orientată către ora 3.

Procedeul VI-17. Ghemuiește-te pe un picior și împinge în jos - pe dreapta (You Xia Shi Du Li) — fig. 9.17.

17.1. Coboară piciorul drept și pune vîrful labei pe sol în fața celei stîngi. Rotește corpul spre stînga (ora 12), folosind ca pivot vîrful labei stîngi. În același timp mîna stîngă se ridică lateral și în sus la nivelul umerilor, transformîndu-se în „cioc de pasăre”, iar mîna dreaptă, urmărind mișcarea trunchiului, descrie o curbă pînă în fața umărului stîng, cu degetele în sus. Privește mîna stîngă (fig. 132—133).

17.2. Repetă mișcările de la punctul 16.2., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 134—135).

17.3. Repetă mișcările de la punctul 16.3., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 136).

17.4. Repetă mișcările de la punctul 16.4., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 137—138).

De reținut: În timp ce te ghemuiești pe piciorul stîng și împingi lateral piciorul drept, talpa dreaptă nu atinge solul. Alte recomandări sînt cele de la procedeul VI-16. În poziția finală fața este orientată către ora 3.

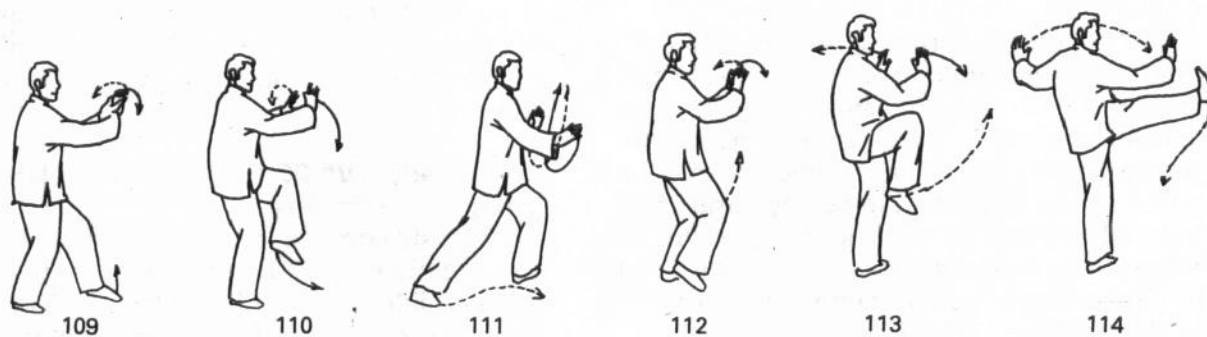


Fig. 9.13 — Lovește cu călcîiul drept



Fig. 9.14 — Lovește urechile dușmanului cu ambii pumni

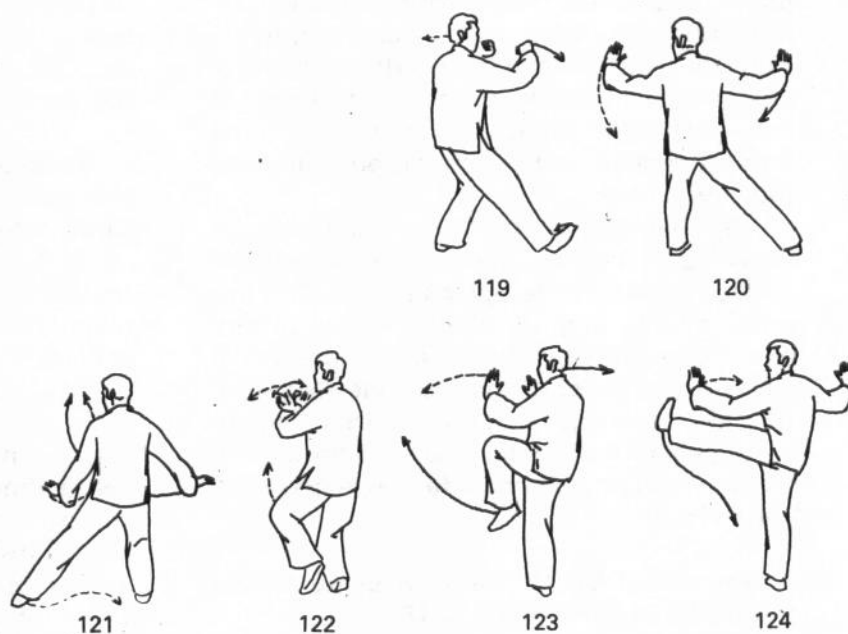


Fig. 9.15 — Rotește-te și lovește cu călcîiul stâng

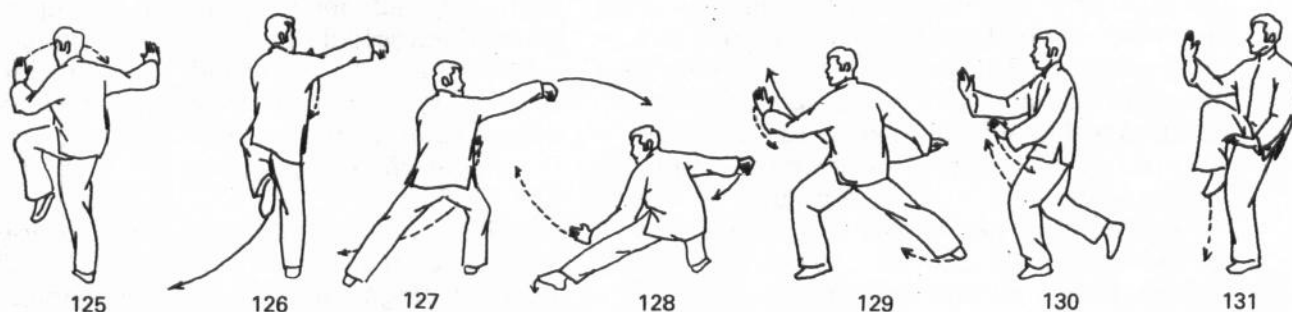


Fig. 9.16 — Coboară pe un picior și împinge în jos, pe stînga

9.8. Seria a VII-a

Procedeul VII-18. Mișcă suveica la războiul de țesut - pe ambele părți (Zuo You Chuan Suo) — fig. 9.18.

18.1. Rotește corpul spre stînga (ora 1). Pune piciorul stîng pe sol în fața celui drept, cu vîrfurile îndreptate în afară. Ridică puțin călcîiul drept și îndoaie amîndoi genunchii pentru a face pe jumătate tehnica „șezînd pe picioarele încrucișate”. În același timp „ține balonul” în fața părții stîngi a pieptului, cu mîna stîngă deasupra. Du apoi piciorul drept lîngă cel stîng și așează degetele pe sol. Privește antebrațul stîng (fig. 139—141).

18.2. Corpul se rotește la dreapta (ora 4) iar piciorul drept face un pas înainte către ora 4—5, ajungîndu-se la „pasul arcașului” pe dreapta. În același timp, mîna dreaptă se deplasează în sus și se oprește puțin deasupra tîmplei drepte, cu palma întoarsă oblic în sus. Mîna stîngă se mișcă în jos pe partea stîngă, apoi în sus și se împinge înainte la nivelul nasului, cu palma înainte. Privește mîna stîngă (fig. 142—144).

18.3. Rotește corpul puțin spre dreapta (ora 5), mutînd greutatea corpului puțin înapoi, cu vîrfurile labei drepte rotite puțin în afară. Mută apoi greutatea pe piciorul drept. Așează piciorul stîng alături de cel drept, cu vîrfurile labei pe sol. În același timp „ține balonul” în fața părții din dreapta a pieptului, mîna dreaptă deasupra. Privește antebrațul drept (fig. 145—146).

18.4. Repetă mișcările de la punctul 18.2., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 147—149).

De reținut: Nu te aplecă în față cînd împingi mîinile înainte, nici nu ridici umerii cînd ridici brațele. Mișcările mîinilor vor fi sincronizate și coordonate cu cele ale șoldurilor și picioarelor. Distanța dintre călcîie în cazul „pasului arcașului” este de aproximativ 30 cm. În poziția finală fața este orientată către ora 2.

Procedeul VII-19. Caută acul pe fundul mării (Hai Di Zhen) — fig. 9.19.

19.1. Fă o jumătate de pas înainte cu piciorul drept. Mută greutatea pe piciorul drept, în timp ce piciorul stîng se duce puțin înainte cu degetele pe sol executînd un „pas gol” pe stînga. Rotește în același timp corpul puțin spre dreapta (ora 3—4). Coboară mîna dreaptă în fața corpului, apoi ridic-o alături de urechea dreaptă și printr-o rotire a corpului spre ora 2—3 împinge-o oblic în sus în fața corpului, cu palma spre stînga și degetele îndreptate oblic în jos. Totodată, mîna stîngă descrie o curbă înainte și în jos pînă lîngă șoldul stîng, cu palma în jos și de-

getele înainte. Privește înainte în jos (fig. 150—151).

De reținut: Corpul se întoarce mai întîi spre dreapta și apoi spre stînga. Nu te apleca prea mult înainte. Păstrează capul sus și fesele strînse. Piciorul stîng este îndoit. În poziția finală fața este orientată către ora 3.

Procedeul VII-20. Fulgeră cu brațul (Shan Tong Bei) — fig. 9.20.

Rotește corpul spre dreapta (ora 4). Fă un pas înainte cu piciorul stîng executînd „pasul arcașului”. Ridică în același timp brațul drept, cu cotul îndoit, pînă ce mîna ajunge puțin deasupra tîmplei drepte. Rotește palma oblic în sus, cu degetul mare în jos. Ridică puțin mîna stîngă și împinge-o înainte la nivelul nasului, cu palma înainte. Privește mîna stîngă (fig. 152—154).

De reținut: Păstrează trunchiul într-o poziție dreaptă și firească. Relaxează talia și șoldurile. Nu îndrepta cotul stîng. Relaxează mușchii spatelui. Mișcarea de împingere înainte a palmei va fi sincronizată și coordonată cu mișcările pentru realizarea „pasului arcașului”. Distanța dintre călcîie nu va depăși 10 cm. În poziția finală fața este îndreptată către ora 3.

9.9. Seria a VIII-a

Procedeul VIII-21. Întoarce-te, deviază în jos, apără și lovește (Zhuan Shen Ban Lan Chui) — fig. 9.21.

21.1. „Așează-te înapoi” și mută greutatea corpului pe piciorul drept. Corpul se rotește la dreapta (ora 6) cu vîrfurile labei stîngi rotite înăuntru. Apoi mută greutatea înapoi pe piciorul stîng. Simultan cu rotirea corpului, mîna dreaptă se rotește spre dreapta și în jos, apoi mîna se strînge în pumn și se deplasează dincolo de abdomen lîngă coastele stîngi, cu degetele în jos. În același timp, ridică brațul stîng deasupra capului cu palma întoarsă oblic în sus. Privește înainte (fig. 155—156).

21.2. Întoarce capul spre dreapta (ora 8). Pumnul drept lovește în sus și înainte, în fața pieptului, cu degetele în sus. Mîna stîngă coboară lîngă șoldul stîng, cu palma în jos și cu degetele înainte. În același timp, piciorul drept se retrage și continuă mișcarea fără a atinge solul, făcînd un pas înainte cu vîrfurile labei înafară. Privește pumnul drept (fig. 157—158).

21.3. Mută greutatea corpului pe piciorul drept și fă un pas înainte cu stîngul. Totodată, mîna stîngă parează o lovitură imaginară mișcîndu-se pe o curbă, din partea stîngă în

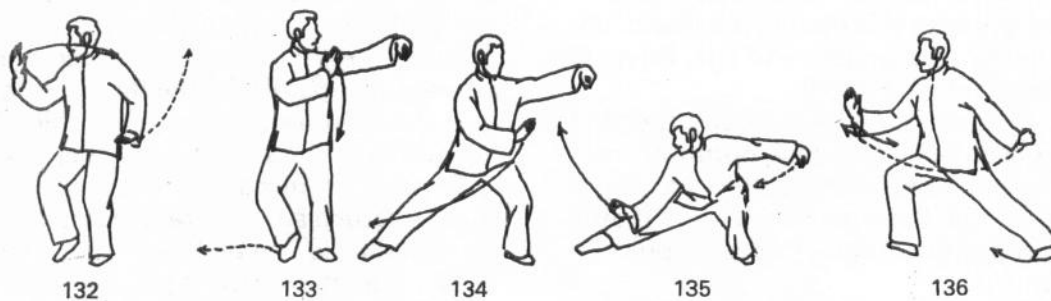


Fig. 9.17 — Coboară pe un picior și împinge în jos, pe dreapta

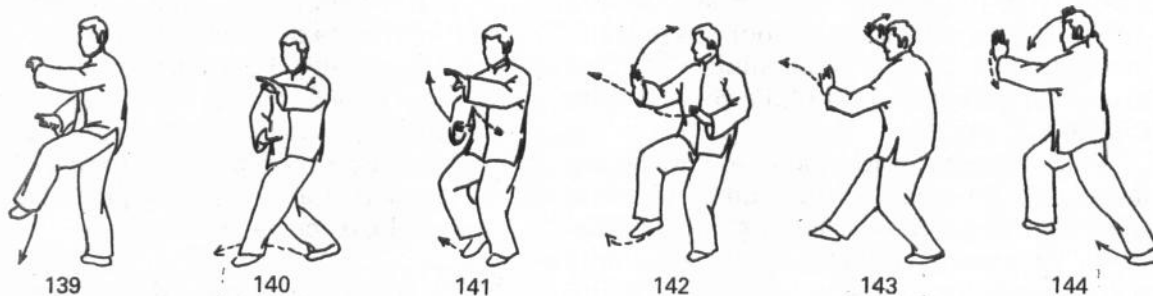


Fig. 9.18 — Mișcă suveica la războiul de țesut, pe ambele părți

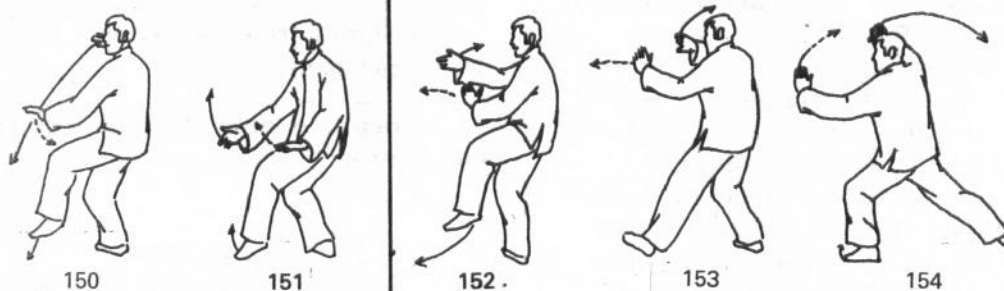


Fig. 9.19 — Caută acul din fundul mării

Fig. 9.20 — Fulgeră cu brațul

sus și înainte, cu palma rotită puțin în jos, iar pumnul drept este tras pe o curbă înapoi lângă șoldul drept, cu degetele în sus. Privește mîna stîngă (fig. 159—160).

21.4. Piciorul stîng se îndoaie, formînd „pasul arcașului”. Totodată pumnul drept lovește înainte la nivelul pieptului, cu degetele spre stînga. Retrage mîna stîngă înapoi lângă antebrațul drept. Privește pumnul drept (fig. 161).

De reținut: Pumnul drept nu se strînge de tot. Cînd pumnul se trage înapoi, antebrațul se va roti mai întîi spre interior și apoi spre exterior. Cînd pumnul lovește înainte, umărul drept îi urmează mișcarea și se întinde puțin înainte. Păstrează umărul și coatele coborîte. În poziția finală fața este orientată către ora 9.

Procedeul VIII-22. Apropierea înșelătoare (Ru Feng Shi Bi) — fig. 9.22.

22.1. Mîna stîngă se întinde înainte pe sub încheietura mîinii drepte; pumnul drept se desface. Rotește palmele în sus, separă mîinile și trage-le încet înapoi. „Așează-te înapoi” ridicînd vîrfurile labei stîngi și ducînd greutatea pe piciorul drept. Privește înainte (fig. 162—164).

22.2. Rotește în jos palmele cînd ajung lângă piept și apasă-le în jos pe lângă abdomen, apoi împinge-le înainte și în sus. Mișcarea se termină cu încheieturile mîinilor la nivelul umerilor, cu palmele orientate înainte. În același timp greutatea corpului se mută înainte, pe piciorul stîng îndoit, formînd „pasul arcașului” pe stînga. Privește printre mîini (fig. 165—167).

De reținut: Cînd te „așezi înapoi”, nu apleca trunchiul pe spate și ține fesele strînse. Cînd brațele sînt retrase simultan cu mișcarea corpului, umerii vor fi relaxați iar coatele ușor rotite în afară. Nu retrage brațele în linie dreaptă. Mîinile întinse vor fi depărtate cam cît lățimea umerilor. În poziția finală fața este orientată către ora 9.

Procedeul VIII-23. Încrucișează mîinile (Shi Zi Shan) — fig. 9.23.

23.1. Îndoaie genunchiul drept și „așează-te înapoi”, mutînd greutatea pe piciorul drept. Corpul se rotește la dreapta (ora 1) iar vîrfurile labei stîngi se rotește spre interior. Urmărind rotirea corpului, ambele mîini se desfac în lături, cu mișcări circulare, la nivelul umerilor, cu palmele spre înainte și coatele puțin îndoite. În același timp, vîrfurile labei drepte se rotește puțin în afară și greutatea corpului trece pe piciorul drept pentru a forma „pasul arcașului” lateral. Privește mîna dreaptă (fig. 168—169).

23.2. Greutatea corpului se mută încet pe piciorul stîng, iar vîrfurile labei drepte se rotește spre interior. Apropie apoi piciorul drept de cel stîng astfel încît tălpile să ajungă paralele și depărtate cît lățimea umerilor. Picioarele se îndreaptă încet. În același timp, ambele mîini se mișcă larg în jos, apoi se ridică și se încrucișează în fața pieptului, cu încheieturile la nivelul umerilor, cu mîna dreaptă în afară și ambele palme spre interior. Privește drept înainte (fig. 170—171).

De reținut: Cînd separi sau încrucișezi mîinile, nu te apleca înainte. Cînd ajungi în poziția cu tălpile paralele, ține corpul drept și vertical fără a te forța, cu capul vertical și bărbia retrasă înăuntru. Brațele vor fi rotunjite într-o poziție comodă, cu umerii și coatele coborîte. În poziția finală fața este orientată către ora 12.

Procedeul VIII-24 de încheiere (Shou Shi) — fig. 9.24.

Rotește palmele înainte și în jos, coborînd totodată treptat ambele mîini lângă șolduri. Privește drept înainte (fig. 172—174).

De reținut: Păstrează întregul corp relaxat și expiră încet și adînc, simultan cu coborîrea mîinilor. După ce respirația revine la normal, apropie picioarele. Înainte de a trece la alte activități fă un exercițiu de liniștire, de exemplu, o scurtă plimbare.

9.10. Diagrama deplasărilor în Secvența cu 24 de Forme (fig. 9.25.)

În cursul Secvenței se parcurge o bucată de linie dreaptă de circa 4 ori: de două ori spre ora 9 și de două ori înapoi, spre ora 3, astfel ca sfîrșitul să fie în același loc cu începutul Secvenței.

Explicarea semnelor folosite în diagramă: liniile punctate reprezintă talpa sau mișcarea piciorului stîng, liniile continue — talpa sau mișcarea piciorului drept. Cifrele simple din interiorul conturului reprezintă numărul Procedeului iar cifrele între paranteze a cîta repetiție din cadrul aceluiași Procedeu. Conturul fără cifră este o poziție de trecere între două Forme.

9.11. Lista procedeelor din Secvența Taiji cu 24 de Forme

Seria I

Forma 1: Forma de începere

Forma 2: Împarte coama calului sălbatic în ambele părți

Forma 3: Barza își întinde aripile

Forma 4: Perie genunchiul și răsucesce pasul în ambele părți

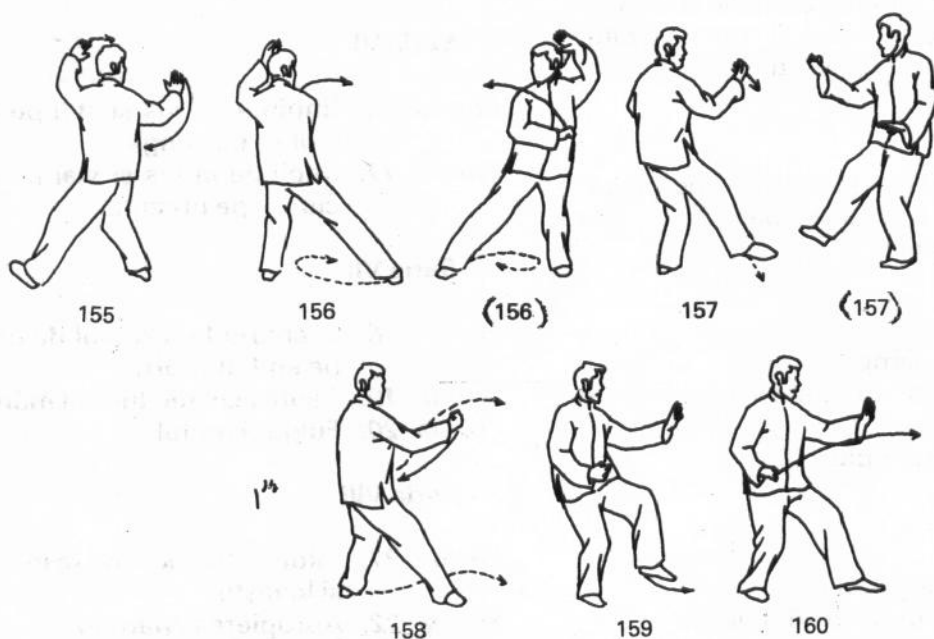


Fig. 9.21 — Întoarce-te, deviază în jos, apără și lovește

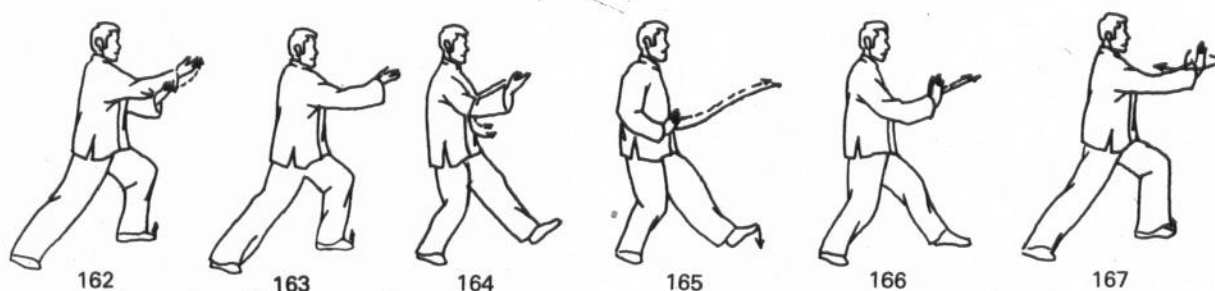


Fig. 9.22 — Apropierea înșelătoare

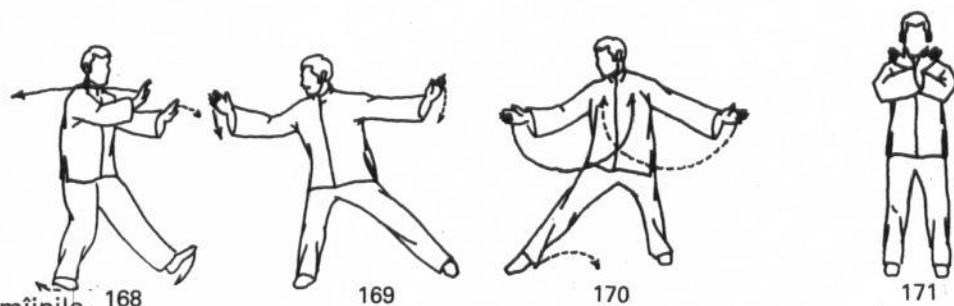


Fig. 9.23 — Încrucișează mâinile

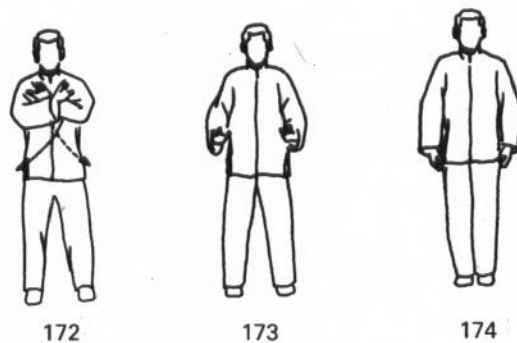


Fig. 9.24 — Procedeu de încheiere

Seria II

Forma 5: Mîna mîngîie strunele chitarei

Forma 6: Pășește înapoi și rotește brațele în ambele părți

Seria III

Forma 7: Apucă coada păsării — pe stînga

Forma 8: Apucă coada păsării — pe dreapta

Seria IV

Forma 9: Biciul simplu

Forma 10: Flutură mîinile ca norii — pe stînga

Forma 11: Biciul simplu

Seria V:

Forma 12: Mîngîie gîtul calului

Forma 13: Lovește cu călcîiul drept

Forma 14: Lovește urechile adversarului cu ambii pumni

Forma 15: Rotește-te și lovește cu călcîiul stîng

Seria VI

Forma 16: Împinge în jos și stai pe un picior — pe stînga

Forma 17: Împinge în jos și stai pe un picior — pe dreapta

Seria VII

Forma 18: Lucrează la războiul de țesut — pe ambele părți

Forma 19: Caută acul din fundul mării

Forma 20: Fulgeră brațul

Seria VIII

Forma 21: Întoarce-te, deviază în jos, apără și lovește

Forma 22: Aproximarea aparentă

Forma 23: Încrucișează mîinile

Forma 24: Forma de încheiere

Legenda:

* Conturul punctat reprezintă piciorul stâng, linia continuă pe cel drept. Cifra din centru reprezintă numărul de ordine al Formei în cadrul Secvenței. Cifra între paranteze reprezintă numărul de ordine al pasului în cadrul Formei. Conturul fără cifră indică o mișcare de trecere.

* Locul de aterizare a vârfului laabei în cursul unei mișcări de trecere

* locul de aterizare a vârfului tălpii

* locul de aterizare a călcâiului

* se stă într-un picior și cu genunchiul celălalt ridicat sus

* lovitură cu piciorul

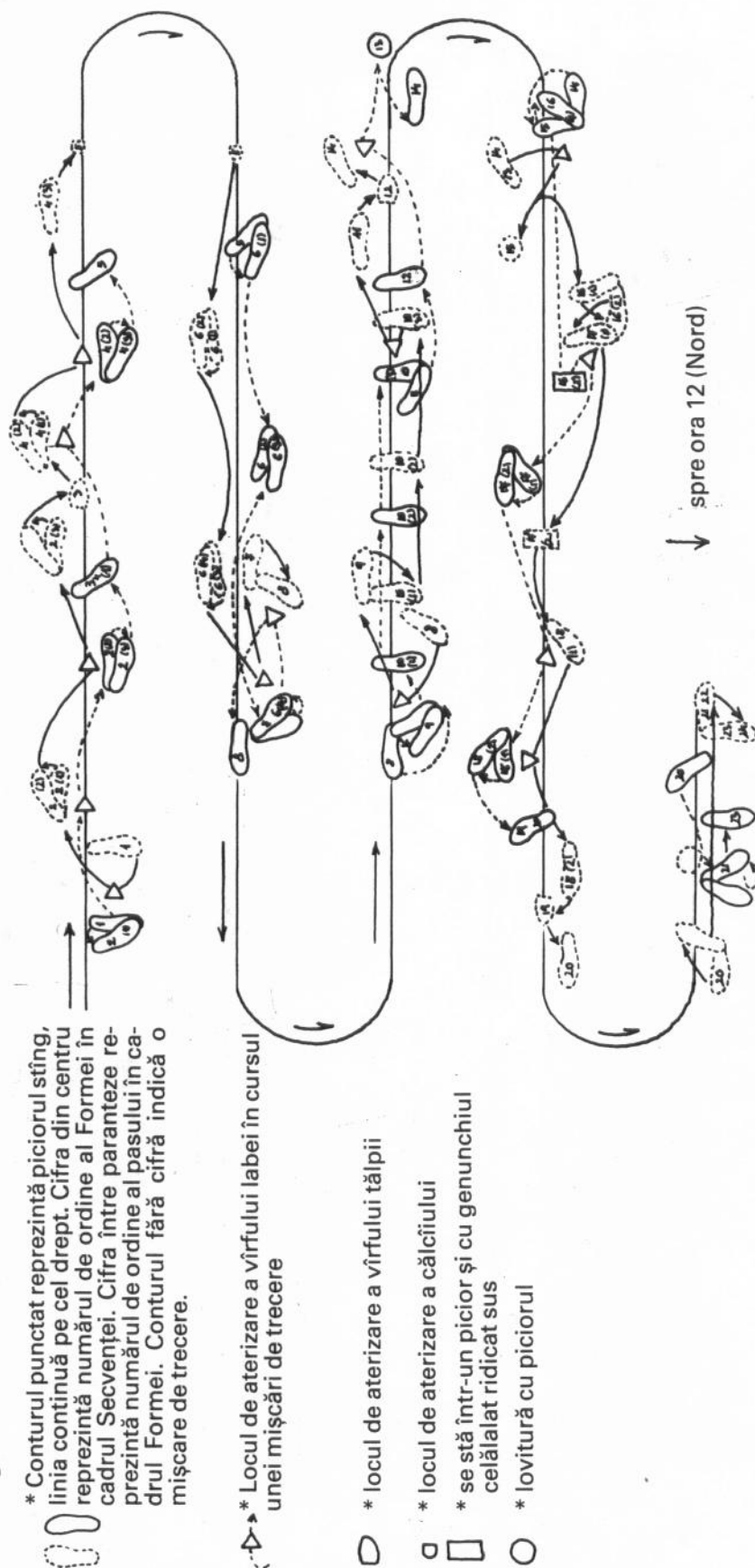


Fig. 9.25 — Schema pașilor la Secvența cu 24 de Forme

10. Secvența cu 48 de procedee (Forme)

10.1. Sfaturi pentru elevi

Se vor respecta cele arătate la pct. 9.1., iar întreaga secvență cu 48 de Forme trebuie să dureze 8—10 minute.

10.2. Procedeele de începere — fig. 10.0.

1. Se ia poziția în picioare, cu tălpile lipite. Capul și gâtul sînt verticale, cu bărbia trasă puțin spre spate. Pieptul și abdomenul sînt relaxate. Umerii și coatele sînt coborîte iar brațele atîrnă libere cu palmele atingînd coapsele. Privirea îndreptată înainte și respirația naturală. Corpul orientat cu fața spre ora 12 (fig. 1).

2. Fă 1/2 pas ușor spre stînga, astfel ca tălpile să ajungă sub umeri și paralele între ele (fig. 2).

3. Ridică brațele încet înainte pînă la nivelul umerilor, cu palmele în jos, degetele ușor îndoite și coatele coborîte. Brațele se mențin la o distanță între ele egală cu lățimea umerilor (fig. 3).

4. Trunchiul se menține vertical și se îndoiește genunchii în 1/2 genuflexiune, în timp ce palmele apasă ușor în jos pînă ajung la nivelul abdomenului (fig. 4a—4b).

De reținut: Genunchii se îndoiește pînă se ajunge la un unghi de 45° — 60° între picioare și pardoseală. Corpul nu coboară nici un

urcă brusc, afară de cazul că faci o fandare sau un pas ghemuit.

10.3. Secțiunea I

Procedeele 1: Barza își flutură aripile — fig. 10.1.

1.1. Se rotește trunchiul ușor spre stînga (ora 11) iar greutatea corpului se lasă pe piciorul stîng. Se ridică mîna stîngă pînă ce antebrațul ajunge de-a curmezișul părții din stînga a pieptului, în timp ce mîna dreaptă descrie un arc de cerc în jos prin fața abdomenului pînă ce ajunge sub mîna stîngă, cu palmele una spre cealaltă ca și cînd ar ține o minge mare (gestul denumit „ține mingea”). Piciorul drept se așează lîngă cel stîng, fără ca degetele să atingă pardoseala. Privește înainte, peste mîna stîngă (fig. 5).

1.2. Piciorul drept face un pas înapoi spre ora 4—5 iar greutatea se trece pe piciorul drept. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 1—2) simultan cu ridicarea mîinii drepte spre dreapta-sus și coborîrea mîinii stîngi spre stînga-jos. Mișcările mîinilor sînt circulare. Privește mîna dreaptă (fig. 6).

1.3. Rotește ușor trunchiul spre stînga (spre ora 12), în timp ce mîna stîngă descrie un arc de cerc spre șoldul stîng, cu palma în jos și degetele spre înainte, iar mîna dreaptă se oprește lîngă tîmpla dreaptă, cu palma spre față și ambele brațe rotunjite. În același

timp, trage puțin înapoi piciorul stîng, cu vârful tălpii frecînd pardoseala, astfel ca să ajungă în poziția „pasul gol” pe stînga. Privește drept înaintea (fig. 7).

De reținut: În poziția „pasul gol” picioarele formează un unghi de 45° , cu genunchiul drept deasupra degetelor de la picior și călcîiul drept sub coapsa dreaptă. Trunchiul să fie vertical și frăsele strînse. Genunchii să nu fie prea mult rotiti nici în afară nici înăuntru. La sfîrșitul Formei 1 privește spre ora 12.

Procedeul 2: Prie genunchiul și răsuces-te pasul - pe stînga — fig. 10.2.

2.1. Rotește puțin trunchiul spre stînga (ora 11) în timp ce mîna dreaptă se mișcă în jos, iar mîna stîngă în sus, descriind un arc de cerc (fig. 8).

2.2. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 2) în timp ce mîna dreaptă descrie un cerc prin fața abdomenului și apoi în sus pînă la nivelul urechii, cu brațul ușor îndoit și palma oblică în sus. Totodată mîna stîngă descrie o curbă spre dreapta și în jos spre dreapta pieptului, cu palma oblică în jos. În același timp apucă piciorul stîng de glezna piciorului drept. Privește mîna dreaptă (fig. 9).

2.3. Rotește trunchiul spre stînga (ora 12) în timp ce piciorul stîng pășește spre ora 11 pentru a face „pasul arcașului” pe stînga, cu o distanță transversală de aprox. 30 cm între tălpi (lățimea umerilor). Totodată retrage mîna dreaptă dincolo de urechea dreaptă, după care o împingi înaintea, la nivelul nasului, cu palma înaintea. Mîna stîngă descrie un cerc în jurul genunchiului stîng și se oprește alături de șoldul stîng, cu palma în jos și degetele spre înaintea. Privește mîna dreaptă. Păștează trunchiul vertical iar talia și șoldurile să fie relaxate (fig. 10).

De reținut: În „pasul arcașului” tălpile fac un unghi de $45-60^\circ$. Dacă simți nevoia, potrivește călcîiul piciorului din spate rotînd talpa în jurul vârfului labei. Genunchiul piciorului dinaintea nu va depăși verticala dusă prin degetele tălpii respective. Pentru păstrarea echilibrului cele două tălpi nu vor fi pe aceeași linie, cu atît mai mult nu se vor încrucișa picioarele. La sfîrșitul Formei 2 privește spre ora 12.

Procedeul 3: Biciul simplu - pe stînga — fig. 10.3.

3.1. Așează-te înapoi — adică mișcă-ți trunchiul spre înapoi ca și cînd ai vrea să te așezi pe un scaun — ducînd greutatea corpului pe piciorul drept mult îndoit din genunchi. Ridică degetele de la piciorul stîng și rotește-le puțin spre înăuntru (spre dreapta). În același timp rotește trunchiul spre dreapta

(ora 2) și du brațul drept spre dreapta, cu palma în jos. Totodată brațul stîng se mișcă în sus după o curbă pînă ajunge la nivelul umerilor, în fața corpului, cu palma oblică în jos. Capul se rotește împreună cu corpul iar ochii privesc drept înaintea (fig. 11).

3.2. Se așează toată talpa stîngă pe sol și se aduce greutatea corpului pe piciorul stîng. Adu piciorul drept alături de cel stîng, cu degetele desprinse de sol. În același timp retrage antebrațul stîng puțin înapoi și mișcă mîna dreaptă spre stînga pînă ajunge sub cotul stîng, cu palma în sus (fig. 12).

3.3. Piciorul drept face un pas spre ora 3—4, cu o distanță transversală între glezne de 10 cm. Du greutatea corpului pe piciorul drept pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta, în timp ce palma stîngă stă lîngă încheietura mîinii drepte. Mișcă ambele palme într-un semicerc orizontal spre dreapta și înaintea, cu palma dreaptă oblică spre interior iar palma stîngă oblică spre exterior. Acum trunchiul este rotit spre ora 3, șoldurile și abdomenul sînt relaxate iar ochii privesc spre palma dreaptă (fig. 13).

3.4. Așează-te înapoi și ridică de la sol degetele piciorului drept. Îndoaie cotul drept și mișcă mîna dreaptă într-un semicerc orizontal spre dreapta și înapoi, cu palma în sus, urmărind-o cu mîna stîngă astfel ca palma stîngă să rămînă mereu aproape de încheietura mîinii drepte. Privește mîna dreaptă (fig. 14).

3.5. Rotește degetele de la piciorul drept spre înăuntru și așează toată talpa dreaptă pe sol. Rotește puțin trunchiul spre stînga (ora 1—2), mutînd greutatea corpului pe piciorul drept și așezînd talpa stîngă alături de cea dreaptă. În același timp rotește antebrațul drept spre interior și împinge mîna dreaptă înaintea pe o curbă pînă în fața umărului drept, cu palma înaintea. Adună vîrfurile degetelor mîinii drepte și rotește-le în jos din încheietură astfel ca să formeze un „cioc de pasăre”. Totodată rotește antebrațul stîng spre exterior pînă ce palma lui se oprește lîngă cotul drept, orientată spre cot (fig. 15).

3.6. Rotește trunchiul spre stînga (ora 12) făcînd totodată un pas cu piciorul stîng spre ora 8—9. În timp ce trunchiul continuă rotirea spre stînga (ora 10), mută greutatea corpului pe piciorul stîng și îndoiaie genunchiul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. În același timp rotește antebrațul stîng spre interior și împinge mîna stîngă încet înaintea, cu palma înaintea, la nivelul nasului. Brațul stîng este chiar deasupra piciorului stîng. Privește mîna stîngă (fig. 16).

De reținut: Șoldurile se rotesc simultan cu mișcările semicirculare ale brațelor. Trunchiul se menține vertical. Brațele vor fi puțin

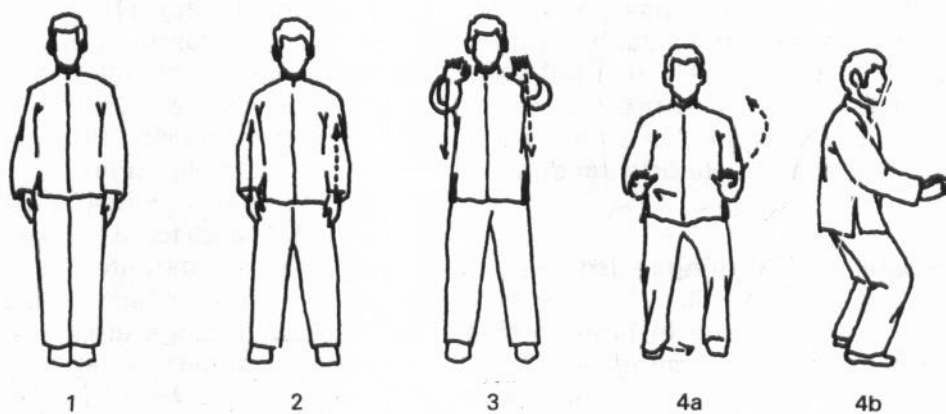


Fig. 10.0 — Procedul de începere

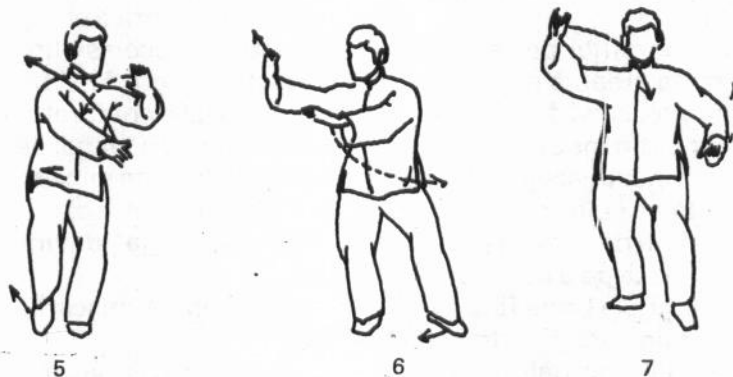


Fig. 10.1 — Barza își flutură aripile

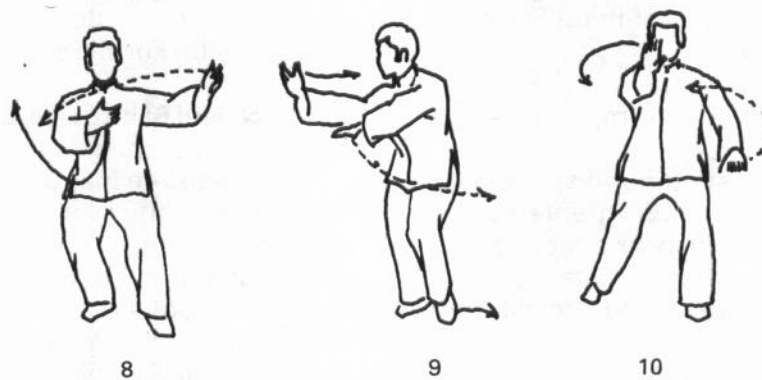


Fig. 10.2 — Perie genunchiul și răsuțește pasul, pe stînga

îndoite, umerii și coatele lăsate în jos și relaxate — după împingerea și apăsarea în jos a palmei. Nu ridică umerii. Pentru păstrarea echilibrului, elevul începător poate atinge solul cu vârful piciorului adus alături de piciorul de sprijin. În poziția „pasul arcașului” piciorul din spate este întins dar nu de tot, ci are genunchiul puțin îndoit (natural). Dacă se simte nevoia, se poate roti puțin talpa din spate în jurul vârfului respectiv. La sfârșitul Formei 3 pieptul este orientat spre ora 10.

Procedul 4: Mîna mîngîie strunele chitarei - pe stînga — fig. 10.4.

4.1. Coboară șoldurile în timp ce trunchiul se rotește puțin spre stînga (ora 9). Fă jumătate de pas înainte cu piciorul drept și așează-l cu vârful pe sol în spatele celui stîng. În același timp palma stîngă apasă în jos după o curbă spre exterior, în timp ce mîna „cioc de pasăre” se transformă în palmă și, urmărind rotația corpului, se mișcă înspre fața corpului, cu palma oblică în sus. Privește direct înainte (fig. 17).

4.2. Mută greutatea corpului pe piciorul drept și așează toată talpa dreaptă pe sol. Du piciorul stîng puțin înainte, cu vârful piciorului ridicat și genunchiul puțin îndoit pentru a face un „pas gol” pe stînga. În același timp, coordonat cu o mică rotire a șoldurilor, trage cotul drept și rotește palma dreaptă în jos, în timp ce mîna stîngă se mișcă pe o curbă spre sus și înainte. Retrage ambele brațe fără a le contracta, cu degetele mîinii stîngi îndreptate în sus, în fața nasului, cu palma spre dreapta, în timp ce palma dreaptă se oprește în fața pieptului ceva mai jos de cotul stîng. Privește mîna stîngă (fig. 18).

De reținut: Așează talpa dreaptă pe sol în timp ce muți greutatea corpului pe piciorul drept. Cînd miști piciorul stîng înainte, mai întîi ridici călcîiul și apoi restul tălpii. Mișcarea să fie ușoară și moale. Nu împinge brusc piciorul și nu lovi solul. La sfârșitul Formei 4 ești orientat spre ora 9.

Procedul 5: Mîngîie și împinge — fig. 10.5.

5.1. Mută piciorul stîng puțin spre stînga și așează toată talpa pe sol. Du greutatea corpului pe piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga, apoi rotește trunchiul puțin spre dreapta (ora 10). În același timp mîna dreaptă se mișcă pe deasupra antebrațului stîng spre dreapta într-un arc de cerc orizontal, cu palma oblică în jos. Rotește palma stîngă oblică în sus și mișc-o spre dreapta într-o curbă, oprind-o sub cotul drept. Privește mîna dreaptă (fig. 19—20).

5.2. Trage ambele palme în jos ca și cînd ar mîngîia o barbă lungă, pînă ce mîna stîngă se oprește lîngă șoldul stîng și mîna dreaptă în fața abdomenului. În același timp adu piciorul drept alături de cel stîng. Privește drept înainte (fig. 21).

5.3. Piciorul drept pășește spre ora 10—11, cu călcîiul pe sol, în timp ce antebrațul stîng se rotește spre interior, iar antebrațul drept spre exterior. Ridică ambele palme la nivelul pieptului, orientate una spre alta, cu ambele coate îndoite (fig. 22).

5.4. Așează toată talpa piciorului drept pe sol și mută greutatea corpului pe piciorul drept pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. Împinge ambele mîini înainte, cu brațele rotunjite și palma stîngă menținută aproape de încheietura mîinii drepte, cu degetele în sus. Vîrfurile degetelor mîinii drepte se mișcă la nivelul umărului. Privește încheietura mîinii drepte (fig. 23).

5.5. Mută greutatea corpului spre înapoi, degetele piciorului drept fiind ridicate și rotite spre interior. Așează toată talpa dreaptă pe sol și formează „pasul arcașului” pe dreapta. În același timp rotește trunchiul spre stînga (ora 8) și împinge palma stîngă înainte peste antebrațul drept, descriind un arc de cerc spre înapoi pentru a se opri sub cotul stîng. Privește mîna stîngă (fig. 24—25).

5.6. Repetă mișcările 5.2.—5.3. în oglindă — adică „stînga” devine „dreapta” și invers (fig. 26—28).

5.7. Repetă mișcările 5.1.—5.4. (fig. 29—33).

De reținut: De la „mîngîiere” la „împingere” palmele nu se vor depărta la o distanță între ele mai mare decît lățimea umerilor. „Mîngîierea” va fi coordonată cu „închiderea” piciorului, iar „împingerea” cu luarea „pasului arcașului”. La „închiderea” piciorului, începătorul poate atinge solul cu vârful tălpii ca să-și păstreze echilibrul. Această derogare pentru începători e valabilă și la celelalte mișcări similare din restul Formelor secvenței. La sfârșitul Formei 5, privește spre ora 10.

Procedul 6: Întoarce-te și lovește, apără și dă un pumn - pe stînga — fig. 10.6.

6.1. Așează-te înapoi (ca și cum te-ai așeza pe un scaun) și mută greutatea corpului pe piciorul stîng, cu degetele piciorului stîng rotite puțin în afară. Rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 11) și apoi spre stînga (ora 10). Totodată mișcă mîna stîngă spre ora 9, cu palma oblică în jos, în timp ce mîna dreaptă se deplasează în jos pe un arc, cu palma în sus (fig. 34).

6.2. Mută greutatea pe piciorul drept și adu piciorul stîng lîngă cel drept. Totodată

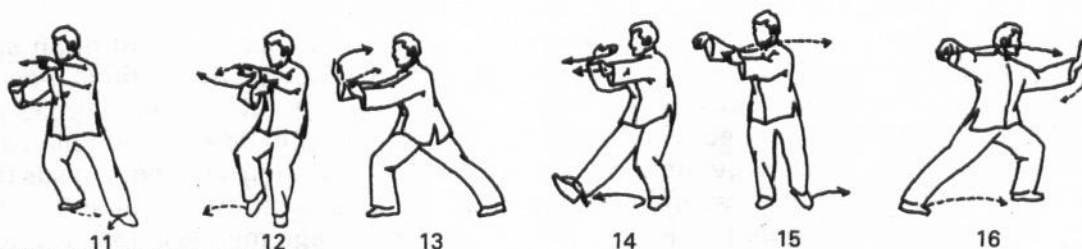


Fig. 10.3 — Biciul simplu, pe stînga



Fig. 10.4 — Mîna cîntă la gitară, pe stînga

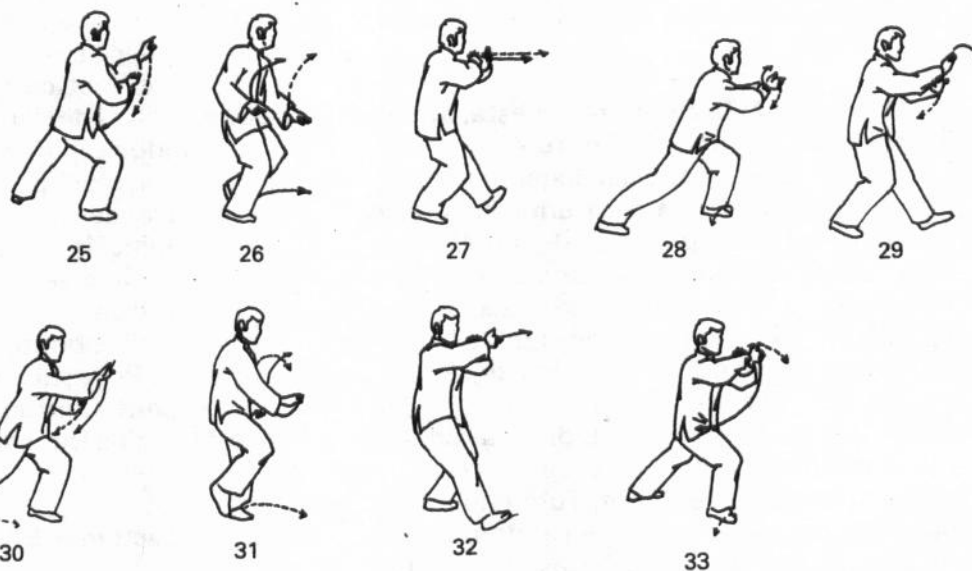


Fig. 10.5 — Mîngîie și împinge

descrie cu mîna dreaptă un cerc pînă ce brațul ajunge îndoit la nivelul umărului, cu palma în jos, în timp ce palma stîngă se adună sub forma unui pumn și se mișcă în jos după un arc spre coastele din dreapta, cu degetele în jos. Privește drept înainte (fig. 35).

6.3. Piciorul stîng alunecă înainte cu călcîiul frecînd solul și cu degetele spre exterior. În același timp pumnul stîng lovește la nivelul pieptului, cu degetele în jos, iar palma dreaptă apasă în jos dincolo de exteriorul antebrațului stîng pînă lîngă șoldul drept. Privește mîna stîngă (fig. 36).

6.4. Mută greutatea înainte și așează toată talpa stîngă pe sol. Fă un pas înainte cu dreptul și rotește trunchiul puțin spre stînga (ora 9). Retrage pumnul stîng lîngă șoldul stîng, în timp ce mîna dreaptă se duce înainte, la nivelul umărului, ca și cum ar apăra corpul de o lovitură, cu palma oblică în jos. Privește mîna dreaptă (fig. 37).

6.5. Mută greutatea corpului înainte și fă „pasul arcașului” pe dreapta, în timp ce pumnul stîng lovește înainte la nivelul pieptului, cu degetele orientate spre dreapta, iar palma dreaptă se retrage spre interiorul antebrațului stîng. Privește pumnul stîng (fig. 38).

De reținut: Mîinile descriu mișcări circulare simetrice. În timp ce pumnul drept se retrage, antebrațul respectiv se rotește mai întîi spre interior, apoi spre exterior. În timp ce mîna dreaptă execută o apărare, antebrațul respectiv se răsuștește mai întîi spre exterior, apoi spre interior.

Procedeul 7: Eschivează, lovește, împinge și apasă - pe stînga — fig. 10.7.

7.1. Așează-te înapoi cu degetele piciorului drept orientate spre exterior și rotește trunchiul spre dreapta (ora 10—11). Rotește antebrațul drept spre exterior și mișcă mîna dreaptă pe o curbă cu palma în sus, în timp ce pumnul stîng se deschide și mîna împinge înainte, cu palma oblică în jos (fig. 39).

7.2. Cu trunchiul rotit puțin spre dreapta (ora 11), așează toată talpa dreaptă pe sol, mută greutatea pe piciorul drept și așează piciorul stîng lîngă cel drept. Totodată palma stîngă se duce în jos, prin fața abdomenului, în timp ce palma dreaptă descrie o curbă spre jos-înapoi — în sus la nivelul pieptului, pentru a face gestul „ținerea balonului” (fig. 40).

7.3. Rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 12) și fă un pas înainte. Mută greutatea pe piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Totodată du antebrațul stîng la nivelul umărului ca și cînd ar devia o lovitură, cu palma spre interior și cotul puțin în-

doit, în timp ce palma dreaptă apasă în jos spre șoldul drept. Privește antebrațul stîng (fig. 41).

7.4. Rotește trunchiul puțin spre stînga (ora 9). Împinge mîna stîngă înainte, cu palma în jos, în timp ce mîna dreaptă se mișcă în sus dincolo de abdomen pînă ajunge sub antebrațul stîng, cu palma în sus (fig. 42).

7.5. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 12) și retrage mîinile în jos dincolo de abdomen, ca și cînd ar mîngîia o barbă lungă. Mișcarea continuă apoi în sus spre dreapta pînă ce mîna dreaptă ajunge la nivelul umărului, cu palma oblică în sus, în timp ce brațul stîng este îndoit peste piept, cu palma oblică spre interior. Totodată așează-te înapoi și mută majoritatea greutății corpului pe piciorul drept, bine îndoit la genunchi. Privește mîna dreaptă (fig. 43).

7.6. Rotește trunchiul spre stînga (ora 9) și mută greutatea pe piciorul stîng ca să faci „pasul arcașului” pe stînga. Totodată îndoaie brațul drept și așează degetele mîinii drepte pe antebrațul stîng, aproape de încheietura mîinii stîngi. Împinge ambele brațe încet înainte la nivelul umărului, cu palma stîngă spre interior și palma dreaptă spre înainte, cu brațele rotunjite. Privește încheietura mîinii stîngi (fig. 44).

7.7. Împinge palma dreaptă peste încheietura mîinii stîngi. Separă mîinile pînă ce se depărtează la o distanță egală cu lățimea umerilor, cu palmele în jos. Așează-te înapoi, ducînd greutatea pe piciorul drept în timp ce piciorul stîng se sprijină cu călcîiul pe sol. Trage ambele mîini spre piept, cu palmele oblice în jos. Privește drept înainte (fig. 45).

7.8. Îndoaie piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga, în timp ce ambele mîini apasă în jos spre abdomen, după care le împingi în sus și înainte, cu încheieturile mîinilor la nivelul umerilor și palmele în sus, fără a le da mult pe spate. Păstrează coatele și umerii coborîți, abdomenul și șoldurile relaxate. Privește drept înainte (fig. 46).

De reținut: Cînd apeși mîinile în jos, strînge fesele și ține trunchiul vertical. Nu te apleca înainte sau înapoi.

10.4. Secțiunea II

Procedeul 8: Înclină-te oblic — fig. 10.8.

8.1. Mută greutatea corpului pe piciorul drept și rotește degetele piciorului stîng spre interior. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 12) și du mîna dreaptă pe un cerc spre partea dreaptă, în timp ce mîna stîngă se întinde spre partea stîngă a corpului, cu ambele coate puțin îndoite și palmele spre înainte. Privește mîna dreaptă (fig. 47).



Fig. 10.6 — Întoarce-te și lovește, apără și dă un pumn, pe stînga

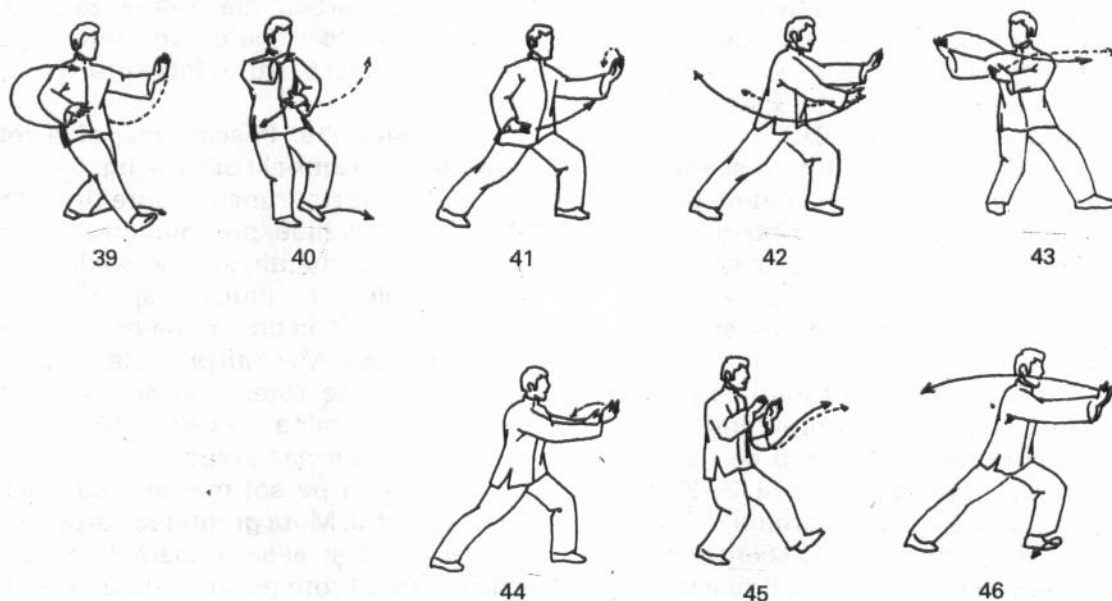


Fig. 10.7 — Eschivează, lovește, împinge și apără, pe stînga

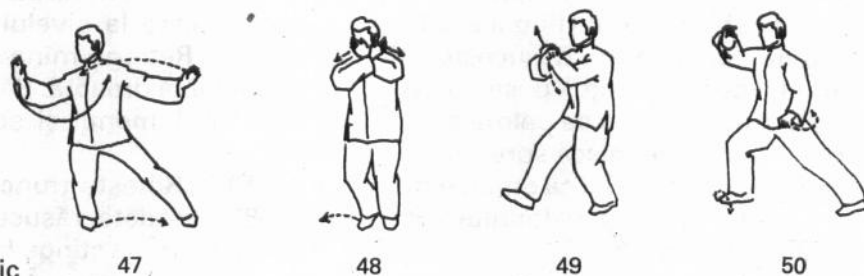


Fig. 10.8 — Înclină-te oblic

8.2. Mută greutatea corpului pe piciorul stîng și adu piciorul drept lîngă cel stîng. Totodată du mîna dreaptă pe o curbă spre jos—stînga și mîna stîngă pe alt cerc spre sus—dreapta, pînă ce încheieturile mîinilor se încrucișează în fața gîtului, cu ambele palme spre interior și cu mîna stîngă mai aproape de corp. Privește drept înainte (fig. 48).

8.3. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 2). Piciorul drept face un pas spre ora 4, cu călcîiul pe sol. Totodată rotește antebrațele puțin spre interior și adună degetele ca să facă pumni. Privește drept înainte (fig. 49).

8.4. Du greutatea corpului înainte și îndreaptă piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. Totodată separă brațele pînă ce pumnul drept se oprește în fața tîmplei drepte, cu degetele spre exterior, în timp ce pumnul stîng stă pe loc lîngă șoldul stîng, cu degetele în jos. Trunchiul este puțin aplecat spre dreapta. Privește înainte și spre stînga (fig. 50).

De reținut: Păstrează umerii și șoldurile relaxate. Împinge umerii și coatele puțin în afară. Nu te apleca prea mult într-o parte. În poziția finală a Formei 8 ești cu fața spre ora 2.

Procedeul 9: Dă un pumn pe sub cot — fig. 10.9.

9.1. Mută greutatea corpului pe piciorul stîng, degetele piciorului drept fiind ridicate și rotite spre interior, în timp ce trunchiul este rotit puțin spre stînga (ora 1—2). Deschide pumnul drept și mișcă mîna, cu palma în sus și spre înainte, după un cerc orizontal în sensul acelor de ceasornic. Privește mîna dreaptă (fig. 51).

9.2. Mută greutatea pe piciorul drept și rotește trunchiul puțin spre dreapta (ora 2), apropiind și așezînd piciorul stîng alături de cel drept, cu degetele pe sol. Răsucește palma dreaptă și îndoaie brațul peste partea dreaptă a pieptului, în timp ce palma stîngă se răsucește în sus și se mișcă spre dreapta prin fața abdomenului, astfel că ambele mîni formează gestul „ținerea balonului”. Privește mîna dreaptă (fig. 52).

9.3. Rotește trunchiul spre stînga (ora 12). Piciorul stîng alunecă spre ora 10—11 cu călcîiul pe sol și degetele în sus și orientate spre exterior. Ridică palma stîngă pe o curbă spre stînga pînă la nivelul nasului, palma orientată spre interior, în timp ce palma dreaptă descrie o curbă la stînga spre șoldul drept. Privește palma stîngă (fig. 53).

9.4. Continuă să rotești trunchiul spre stînga (ora 9) și pune toată talpa pe sol, ducînd greutatea corpului pe piciorul stîng. Piciorul drept face 1/2 pas înainte, ajungînd cu vîrfurile pe sol aproape de talpa stîngă. Mîna

stîngă se mișcă pe o curbă la stînga-jos spre șoldul stîng, cu palma în jos, în timp ce mîna dreaptă descrie o curbă spre dreapta—înainte, cu palma oblică în sus la nivelul nasului. Privește drept înainte (fig. 54).

9.5. Mută greutatea corpului înapoi și pune toată talpa dreaptă pe sol. Du puțin înainte piciorul stîng, cu călcîiul pe sol, ca să iei un „pas gol” pe stînga. Palma stîngă orientată oblic spre dreapta lunecă peste încheietura mîinii drepte, la nivelul nasului, în timp ce mîna dreaptă formează un pumn așezat sub și la interiorul cotului stîng, cu degetele spre interior. Privește mîna stîngă (fig. 55).

De reținut: Toate mișcărilor se execută curgător, ca un șuvoi continuu, folosind șoldurile drept articulație. Păstrează pieptul și umerii relaxate și coatele coborîte. În poziția finală a Formei 9 ești cu fața spre ora 9.

Procedeul 10: Pășește înapoi și rotește brațele — pe ambele părți — fig. 10.10.

10.1. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 10—11). Deschide pumnul drept și mișcă mîna pe o curbă dincolo de șoldul drept în sus la nivelul umărului, cu palma în sus și cotul puțin îndoit, în timp ce palma stîngă se răsucește în sus. Mai întîi privește spre dreapta cînd corpul se rotește în această direcție, apoi privește mîna stîngă (fig. 56).

10.2. Fă un pas înapoi cu piciorul stîng, așezînd talpa pe sol mai întîi cu călcîiul și apoi cu vîrfurile. Mută greutatea corpului pe piciorul stîng și așează toată talpa pe sol, călcîiul drept rotit puțin în afară, cu vîrfurile piciorului pe sol — astfel ca să faci un „pas gol” pe dreapta. Totodată îndoaie brațul drept și mișcă mîna pe lîngă urechea dreaptă spre înainte la nivelul umărului, cu palma înainte. Retrage mîna stîngă spre șold. Privește mîna dreaptă. Păstrează trunchiul vertical, abdomenul și șoldurile relaxate (fig. 57).

10.3. Rotește trunchiul spre stînga (ora 7—8). Totodată, răsucește palma dreaptă în sus și du mîna stîngă lateral în sus la nivelul umărului, cu palma în sus. Privește la stînga cînd se rotește corpul în această direcție, apoi întoarce-te și privește mîna dreaptă (fig. 58).

10.4. Repetă mișcărilor de la 10.2. inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 59).

10.5. Repetă mișcărilor de la 10.1.—10.4. (fig. 60...63).

De reținut: La 10.2. trebuie făcută o distincție clară între pasul „gol” și cel „plin”, așezînd talpa pe sol mai întîi cu vîrfurile și apoi cu călcîiul, mutînd totodată greutatea corpului spre înapoi. Pentru păstrarea echilibrului, nu

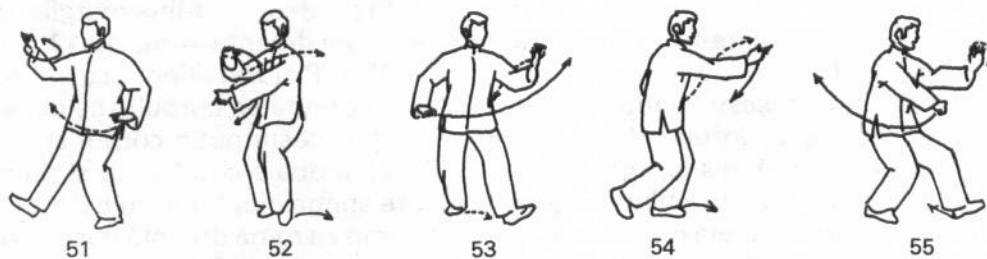


Fig. 10.9 — Dă un pumn pe sub cot

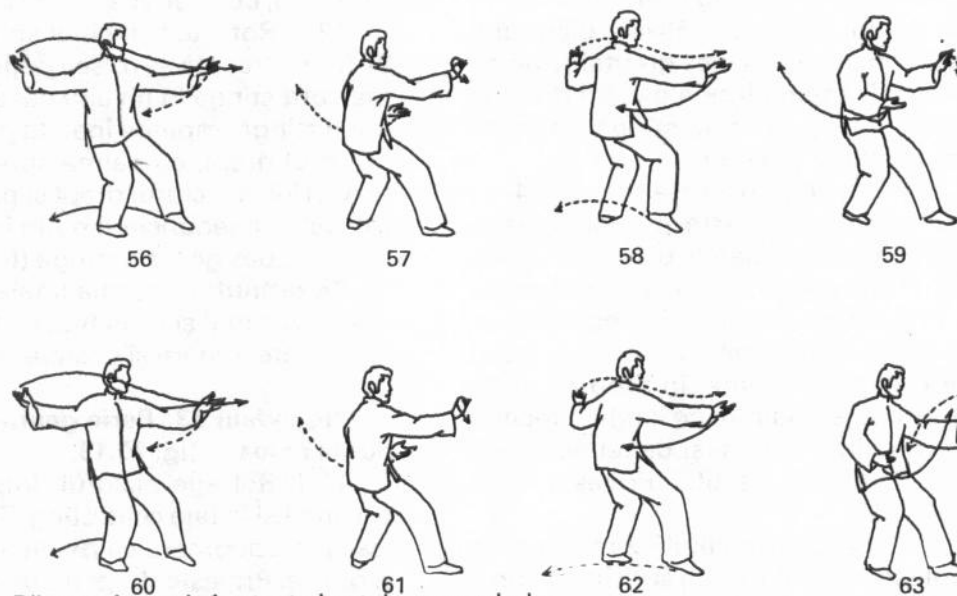


Fig. 10.10 — Pășește înapoi și rotește brațele, pe ambele părți

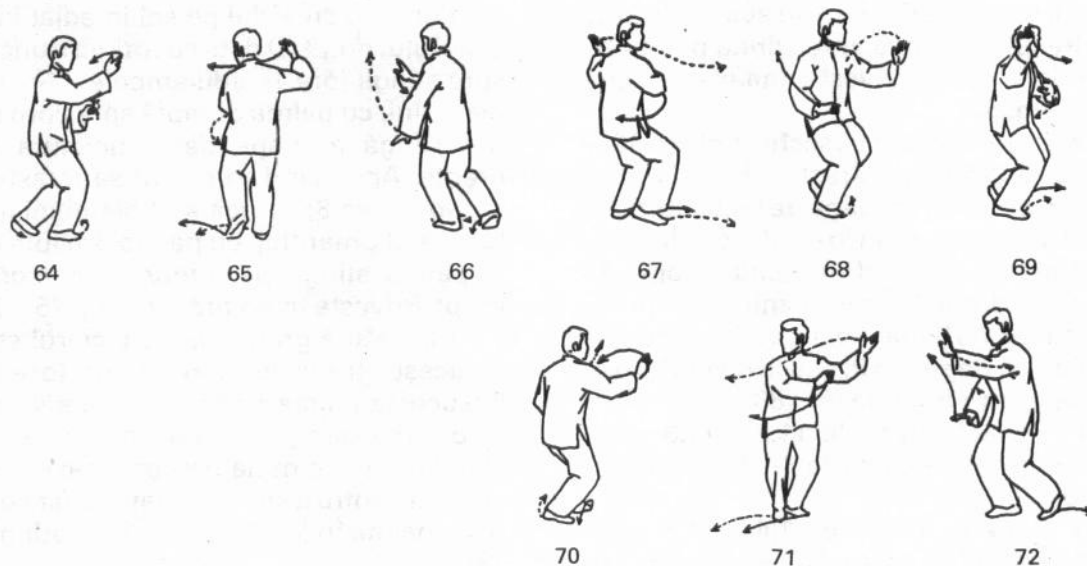


Fig. 10.11 — Răsucește-te și împinge palmele

încrucișa picioarele când pășești înapoi și păstrează o distanță transversală de 10 cm între tălpi.

Procedeul 11: Răsuțește-te și împinge palmele — fig. 10.11.

11.1. Picioarul stîng pășește înapoi, cu vîrful pe sol, în spatele piciorului drept. Du mîna stîngă după o curbă în sus, apoi în jos spre coastele din dreapta, cu palma în jos, mișcînd totodată mîna dreaptă după o curbă spre dreapta și în sus spre tîmpla dreaptă, cu palma în sus. Privește mîna dreaptă (fig. 64).

11.2. Rotește-te la stînga (ora 5) folosind vîrful piciorului stîng și călcîiul piciorului drept ca pivoți, păstrînd încă greutatea pe piciorul drept. Totodată îndoie cotul drept și apasă puțin în jos cu mîna stîngă. Privește înainte spre stînga (fig. 65).

11.3. Picioarul stîng pășește spre ora 4—5 și piciorul drept urmărește mișcarea, atîngînd solul cu vîrful în spatele piciorului stîng. Totodată palma stîngă apasă în jos și descrie un cerc în jurul genunchiului stîng, pînă se oprește lîngă șoldul stîng, cu palma în jos și degetele orientate înainte, în timp ce mîna dreaptă împinge înainte pe lîngă urechea dreaptă, cu palma înainte și degetele orientate în sus, la nivelul nasului. Privește mîna dreaptă (fig. 66).

11.4. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 9), folosind călcîiul stîng și vîrful piciorului drept ca pivoți, păstrînd încă greutatea corpului pe piciorul stîng. Totodată rotește antebrațul stîng spre exterior și ridică mîna la nivelul urechii, cu palma în sus, în timp ce mîna dreaptă coboară spre stînga pieptului, cu palma în jos. Privește înainte și spre dreapta (fig. 67).

11.5. Picioarul drept pășește spre ora 10—11 și piciorul stîng urmărește mișcarea, atîngînd solul cu vîrful aproape de talpa dreaptă. Palma dreaptă apasă în jos și descrie un cerc în jurul genunchiului drept pînă se oprește lîngă șoldul drept, în timp ce mîna stîngă împinge înainte pe lîngă urechea stîngă, cu palma înainte și degetele în sus la nivelul nasului. Privește mîna stîngă (fig. 68).

11.6. Repetă mișcările 11.2.—11.3. pentru a ajunge cu fața spre ora 7—8 în poziția finală (fig. 69—70).

11.7. Repetă mișcările 11.4.—11.5. pentru a ajunge cu fața spre ora 1—2 în poziția finală (fig. 71—72).

De reținut: Păstrează o distanță transversală de 10 cm între tălpi pentru a ușura rotirea trunchiului. Împarte greutatea pe ambele picioare cînd trunchiul se răsuțește și mută greutatea toată pe piciorul din spate după terminarea răsucirii corpului. Ansam

blul mișcărilor trebuie făcut cu viteză constantă și fără întreruperi.

Procedeul 12: Mîna mîngîie strunele chitarei - pe dreapta — fig. 10.12.

12.1. Picioarul stîng face 1/2 pas spre ora 10 iar greutatea corpului se duce pe piciorul stîng. Rotește puțin corpul spre stînga (ora 1—2), îndoie cotul stîng și du mîna stîngă spre stînga pieptului, cu palma oblică în jos, în timp ce mîna dreaptă descrie o curbă spre sus-înainte prin fața corpului, cu palma oblică spre stînga. Capul se rotește împreună cu trunchiul, ochii privesc drept înainte (fig. 73).

12.2. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 3). Mîna dreaptă se mișcă puțin în jos, cu palma spre stînga la nivelul nasului, în timp ce mîna stîngă împinge înainte pînă ajunge lîngă cotul drept, cu palma spre dreapta. Totodată ridică piciorul drept și pune-l pe sol cu călcîiul, cu genunchiul puțin îndoit, pentru a face un „pas gol” pe stînga (fig. 74).

De reținut: În poziția finală fața este spre ora 3, cu capul și trunchiul verticale, șoldurile relaxate, umerii și coatele coborîte.

Procedeul 13: Perie genunchiul și dă un pumn în jos — fig. 10.13.

13.1. Retrage piciorul drept cu vîrful pe sol lîngă și în fața celui stîng. Trage mîinile în jos spre abdomen, cu palmele una spre alta și oblice. Privește drept înainte (fig. 75).

13.2. Fă 1/2 pas înainte cu piciorul drept și du greutatea corpului pe piciorul drept. Picioarul stîng îl urmărește și face 1/2 pas înainte, ajungînd cu vîrful pe sol imediat înapoia piciorului drept. O dată cu rotirea trunchiului spre stînga (ora 1), adu ambele mîini în fața pieptului, cu palma dreaptă spre corp și palma stîngă aproape de încheietura mîinii drepte. Apoi, cînd trunchiul se rotește spre dreapta (ora 3), mișcă ambele mîini înainte la nivelul umărului, cu palma dreaptă în sus și palma stîngă pe interiorul antebrațului drept. Privește mîna dreaptă (fig. 76—77).

13.3. Mută greutatea pe piciorul stîng și răsuțește trunchiul spre stînga (ora 1—2). Răsuțește palma stîngă spre sus și mișc-o pe o curbă spre jos-înapoi pînă la nivelul urechii, în timp ce mîna dreaptă trece prin fața capului pentru a se opri în fața coastelor stîngi cu palma în jos. Privește mîna stîngă (fig. 78).

13.4. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 3) și fă un pas înainte cu piciorul drept pentru a efectua „pasul arcașului” pe dreapta. Palma dreaptă se mișcă în jurul genunchiului drept și se oprește lîngă șoldul drept, cu degetele spre înainte, în timp ce palma stîngă se strînge în pumn și lovește înainte pe lîngă

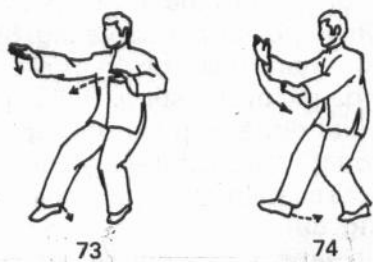


Fig. 10.12 — Mîna cîntă la gitară, pe dreapta



Fig. 10.13 — Perie genunchiul și dă un pumn în jos

urechea stîngă și apoi în jos pînă la nivelul abdomenului, cu degetele spre înapoi (fig. 79).

De reținut: Cînd brațele trec de la descrierea unor cercuri verticale la descrierea unor cercuri orizontale, sau invers, ele trebuie să se miște tot rotund, pe curbe. Păstrează distanța dintre tălpi pentru evitarea dezechilibrării. În poziția finală fața e spre ora 3 iar corpul foarte puțin aplecat înainte.

10.5. Secțiunea III

Procedeul 14: Șarpele alb scoate limba — fig. 10.14.

14.1. Du greutatea corpului înapoi și ridică vîrfurile picioarelor drept de la sol. Adu ambele mîini la nivelul umerilor. Privește mîna dreaptă (fig. 80).

14.2. Rotește vîrfurile picioarelor drept spre interior și mută greutatea corpului pe piciorul drept. Folosind călcîiul drept ca pivot, rotește-te la stînga (ora 9) și mișcă puțin înainte piciorul drept pentru a face „pasul așezat” pe picioarele încrucișate, cu genunchiul drept înfip sub genunchiul stîng. Totodată desfășurează pumnul stîng și trage mîna spre șoldul stîng, cu palma în sus, în timp ce palma dreaptă împinge înainte pe lîngă urechea dreaptă, cu degetele în sus. Privește mîna dreaptă (fig. 81).

14.3. Mută greutatea pe piciorul stîng și fă un pas înainte cu piciorul drept, cu vîrfurile rotite în afară. Rotește trunchiul puțin spre stînga (ora 8) și apoi spre dreapta (ora 10—11) cu călcîiul stîng rotit în afară, pentru a face un „pas așezat” cu majoritatea greutății pe piciorul dinainte și genunchiul stîng înfip sub cel drept. Totodată mișcă palma stîngă înapoi, în sus și înainte pe lîngă urechea stîngă, cu degetele în sus la nivelul pieptului, în timp ce palma dreaptă se rotește în sus și apoi coboară lîngă șold. Privește mîna stîngă (fig. 82—83).

De reținut: Cînd te răsucești, ridică piciorul stîng și-l așează pe sol în fața piciorului drept, cu vîrfurile spre stînga. Ține trunchiul vertical. În poziția finală ești orientat spre ora 10—11.

Procedeul 15: Atinge-ți laba ca să supui tigrul — fig. 10.15.

15.1. Mută greutatea pe piciorul drept și alunecă înainte cu piciorul stîng. Palma stîngă coboară pe o curbă, în timp ce palma dreaptă se ridică pe o curbă înapoi—în sus spre tîmpla dreaptă. Privește drept înainte (fig. 84.).

15.2. Mută greutatea corpului pe piciorul stîng. Piciorul drept lovește sus cu laba în-

tinsă. Palma dreaptă atinge interiorul labei drepte în timp ce mîna stîngă ajunge la nivelul umărului și puțin înapoi, cu palma spre exterior. Privește mîna dreaptă (fig. 85).

15.3. Coboră piciorul drept și-l așează jos la stînga piciorului stîng. Ridică piciorul stîng imediat după ce piciorul drept a atins solul. Totodată mișcă ambele mîini orizontal spre dreapta cu palmele în jos. Privește mîna dreaptă (fig. 86).

15.4. În timp ce corpul se rotește spre stînga (ora 6), du piciorul stîng spre ora 5 și îndreaptă piciorul drept, pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Totodată adu pe o curbă palmele în jos dincolo de abdomen spre stînga și strînge progresiv pumnii. Privește pumnul stîng (fig. 87).

15.5. Îndoaie cotul stîng pentru a aduce pumnul spre tîmpla stîngă, în timp ce brațul drept se îndoaie peste piept, cu degetele pumnului spre exterior. Soldurile și abdomenul să fie relaxate. Privește înainte spre dreapta (fig. 88 a-b).

15.6. Mută greutatea pe piciorul drept și rotește spre interior vîrfurile picioarelor stîng în timp ce trunchiul se rotește spre dreapta (ora 9). Totodată deschide pumnii și retrage mîna stîngă spre piept, cu palma oblică în sus, în timp ce palma dreaptă alunecă peste antebrațul stîng. Privește drept înainte (fig. 89).

15.7. Rotește spre interior vîrfurile picioarelor stîng și du greutatea corpului pe piciorul stîng. Deplasează piciorul drept pe o curbă prin alunecare spre piciorul stîng și apoi înainte. Mîna stîngă se rotește pe un semicerc vertical în jos—înapoi—în sus pentru a se opri lîngă tîmpla stîngă cu palma înainte, în timp ce mîna dreaptă se mișcă înainte și în jos spre șoldul drept. Privește drept înainte (fig. 90—91).

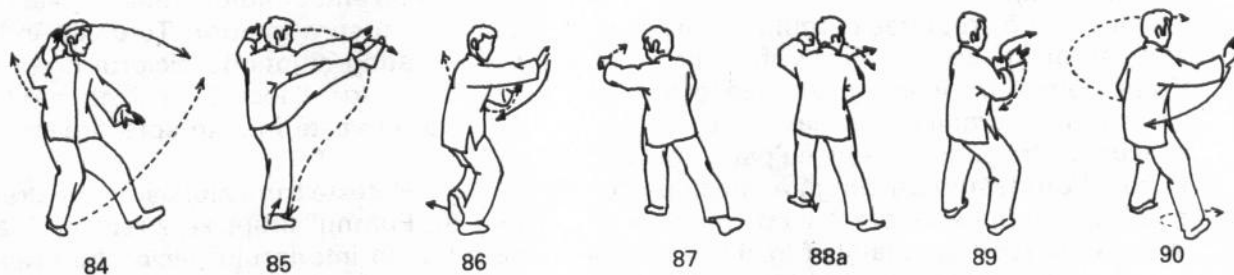
15.8. Piciorul stîng lovește sus cu laba piciorului întinsă înainte. Palma stîngă atinge interiorul labei stîngi în timp ce mîna dreaptă descrie o curbă înapoi—în sus pînă la nivelul umărului și puțin înapoi, cu palma spre exterior. Privește mîna stîngă (fig. 92).

15.9. Coboră piciorul stîng și-l așează jos în fața piciorului drept și apoi ridică piciorul drept imediat ce piciorul stîng a atins solul. Totodată mișcă ambele mîini orizontal spre stînga, cu palmele în jos. Privește mîna stîngă (fig. 93).

15.10. În timp ce corpul se rotește spre dreapta, du piciorul drept spre ora 1 și îndreaptă piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. Totodată adu pe o curbă palmele în jos dincolo de abdomen spre dreapta și strînge progresiv pumnii. Privește pumnul drept (fig. 94).



Fig. 10.14 — Șarpele alb scoate limba



88b

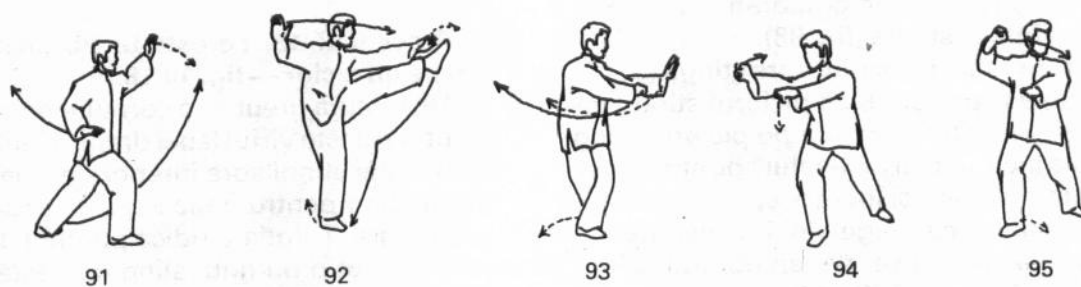


Fig. 10.15 — Atinge-ți laba și încalecă tigrul

15.11. Repetă mișcările de la 15.5. inversând „dreapta” cu „stînga” (fig. 95).

De reținut: Piciorul de sprijin va fi puțin îndoit. Fii stabil cînd lovești cu piciorul. Nu sări și nici nu încerca să lovești prea sus prin reținerea respirației sau aplecarea înainte. După ce ai lovit cu piciorul, îndoaie genunchiul și așează ușor talpa pe sol, aproape de piciorul de sprijin, fie înaintea fie înapoia acestuia. În poziția finală trunchiul este cu fața spre ora 12.

Procedeul 16: Răsucește-te la stînga și lovește — fig. 10.16.

16.1. Mută greutatea corpului pe piciorul stîng și rotește spre interior vîrfurile piciorului drept. Rotește trunchiul spre stînga (ora 10—11) în timp ce ambii pumni se desfac și mîna dreaptă se trage spre piept, cu palma oblică în sus. Totodată mîna stîngă alunecă peste antebrațul drept spre ora 9, cu palma oblică în jos. Privește drept înainte (fig. 96).

16.2. Mută greutatea pe piciorul drept și rotește spre interior vîrfurile piciorului drept. Mîna stîngă descrie un cerc puțin în sus și înainte, cu palma în jos, în timp ce mîna dreaptă coboară în fața șoldului drept, cu palma în sus. Privește mîna stîngă (fig. 97).

16.3. Rotește trunchiul puțin spre dreapta (ora 11—12), apoi spre stînga (ora 10—11), așezînd piciorul stîng alături de cel drept. Strînge mîna stîngă în pumn și coboară-l în fața abdomenului, cu degetele spre exterior, în timp ce palma dreaptă descrie un cerc în jos pînă se sprijină pe antebrațul stîng. Privește înainte la stînga (fig. 98).

16.4. Rotește trunchiul spre stînga (ora 9) și fă un pas spre ora 8 cu piciorul stîng, împingînd greutatea corpului pe piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Ridică pumnul stîng și lovește spre ora 9 la nivelul ochilor, cu degetele în sus, palma dreaptă păstrîndu-se pe antebrațul stîng. Privește mîna stîngă (fig. 99).

De reținut: Nu roti prea mult spre interior vîrfurile labei drepte. Strîngerea palmei stîngi în pumn se petrece progresiv în tot timpul cursei spre abdomen. Toate mișcările trebuie articulate în jurul șoldurilor și să fie bine coordonate, adică ansamblul membrilor și corpului să se miște simultan. În poziția finală fața este spre ora 9.

Procedeul 17: Strecoară mîna cu piciorul ghemuit — fig. 10.17.

17.1. Mută greutatea pe piciorul drept, vîrfurile piciorului drept să fie ridicat și rotit puțin spre exterior. Rotește trunchiul la stînga (ora 7—8). Deschide pumnul stîng și du palma în sus-la stînga, în timp ce palma

dreaptă descrie o curbă spre jos la dreapta, ambele palme în jos. Privește palma stîngă (fig. 100).

17.2. Du greutatea pe piciorul stîng și așează piciorul drept alături de cel stîng, în timp ce ambele palme continuă să descrie cercuri verticale, cu degetele treptat strînse, pînă ce pumnul stîng se oprește în fața abdomenului iar pumnul drept în fața capului, degetele ambelor mîini spre interior. Privește drept înainte (fig. 101).

17.3. Coboară brațul drept cu cotul îndoit în timp ce pumnul stîng se strecoară în sus pe dinafara antebrațului drept, degetele ambelor mîini spre interior. Totodată îndoaie piciorul stîng și întinde piciorul drept spre ora 10 pentru a face „pasul ghemuit” pe dreapta. Privește înainte spre dreapta (fig. 102).

17.4. Rotește trunchiul ușor spre dreapta (ora 9). Pumnul drept se strecoară înainte de-a lungul interiorului piciorului drept, în timp ce pumnul stîng se rotește în sus spre stînga, cu degetele ambelor mîini spre înainte. Privește pumnul drept (fig. 103).

De reținut: Nu roti vîrfurile labei stîngi prea mult spre exterior. Cînd pui piciorul drept alături de cel stîng, vîrfurile piciorului poate atinge solul numai pentru o clipă. Îndoaie genunchiul stîng înainte de a-l îndrepta pe cel drept, cu toată talpa lipită de sol. Persoanele mai vîrstnice pot lua o poziție semi-ghemuită. În poziția finală corpul este orientat spre ora 9.

Procedeul 18: Ferește-te de lovitură și stai pe un picior — fig. 10.18.

18.1. Mută greutatea corpului pe piciorul drept și rotește vîrfurile labei drepte în afară, iar vîrfurile labei stîngi spre interior. Îndreaptă piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. Totodată ridică pumnul drept și coboară puțin pumnul stîng. Privește drept înainte (fig. 104).

18.2. Ridică piciorul stîng. Deschide pumnul drept și rotește palma spre interior. Deschide pumnul stîng și coboară palma la nivelul șoldului, apoi împinge mîna înainte, cu palma spre interior. Privește drept înainte (fig. 105).

18.3. Stai vertical pe piciorul drept, cu genunchiul stîng ridicat și talpa stîngă orientată spre dreapta. Totodată apasă palma dreaptă în jos, în fața șoldului drept, cu degetele îndreptate spre stînga, în timp ce mîna stîngă se strecoară în sus pe lîngă interiorul antebrațului drept pînă ce se oprește deasupra și în fața capului, ca și cînd ar devia o lovitură spre cap, cu palma oblică în sus și degetele îndreptate spre dreapta. Privește

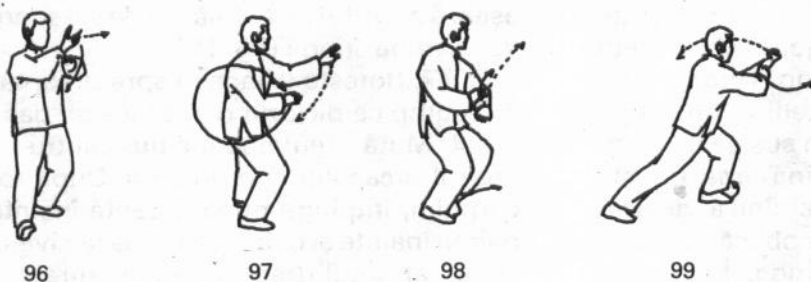


Fig. 10.16 — Răsucește-te la stînga și lovește

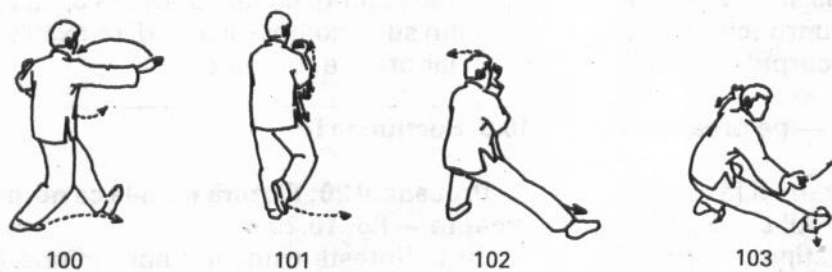


Fig. 10.17 — Ghemuiește-te pe un picior și strecoară mîna

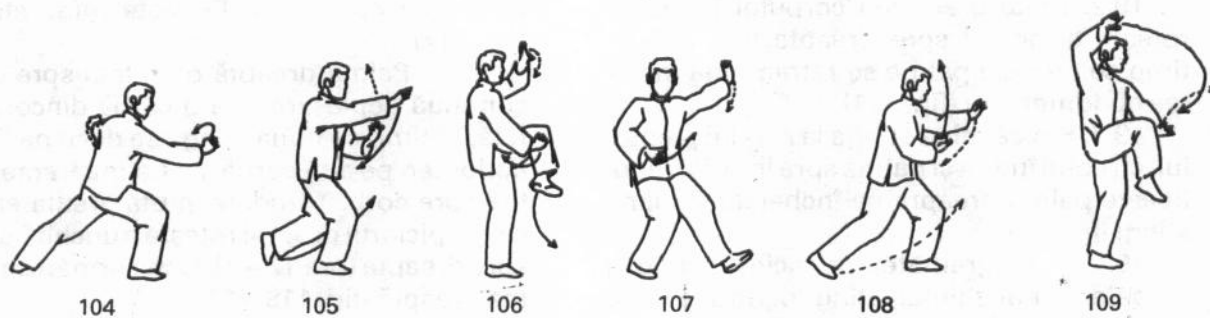


Fig. 10.18 — Stai într-un picior și ferește-te de lovitură

drept înainte (fig. 106).

18.4 Așează pe sol piciorul stîng înaintea și puțin la stînga celui drept, mutînd greutatea pe piciorul stîng. Ridică genunchiul drept și stai vertical pe piciorul stîng. Totodată, cu o rotire spre exterior a antebrațului drept, mîna dreaptă se strecoară în sus pe lîngă interiorul antebrațului stîng, pînă ce se oprește deasupra și în fața frunții ca și cînd ar devia o lovitură spre cap, cu palma oblică în sus și degetele orientate spre stînga. În același timp palma stîngă coboară în fața soldului stîng, degetele orientate spre dreapta. Privește drept înainte (fig. 107—109).

De reținut: Piciorul de sprijin va fi puțin îndoit. Rotește puțin șoldurile în timp ce mîna dreaptă se mișcă în sus. În poziția finală ești orientat spre ora 9, cu trunchiul și capul pe o verticală dar cu tot corpul relaxat.

Procedeul 19: Biciul simplu — pe dreapta — fig. 10.19.

19.1. Coboară piciorul drept și fă cu el un pas înapoi. Îndoaie genunchiul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Totodată coboară mîna dreaptă, cu palma în sus, pe o curbă la nivelul pieptului și întinde brațul stîng înainte, cu palma în jos. Privește mîna stîngă (fig. 110).

19.2. Mută greutatea corpului înapoi și rotește trunchiul spre dreapta (ora 11), în timp ce ambele palme se retrag pînă înaintea abdomenului (fig. 111).

19.3. Ridică mîna stîngă la nivelul pieptului, cu cotul îndoit și palma spre interior, apoi lipește palma dreaptă pe încheietura mîinii stîngi (fig. 112).

19.4. Mută greutatea pe piciorul stîng și îndoie genunchiul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Rotește trunchiul spre stînga (ora 9) în timp ce mîna stîngă se duce înainte pe o curbă orizontală la nivelul umărului, cu palma oblică spre interior. Păstrează palma dreaptă lipită pe încheietura mîinii stîngi. Privește palma stîngă (fig. 113).

19.5. Mută greutatea înapoi, ridică vîrfurile labei stîngi, în timp ce mîna stîngă continuă să descrie o curbă orizontală spre stînga și înapoi cu palma în sus. Păstrează degetele mîinii drepte pe încheietura mîinii stîngi. Privește palma stîngă (fig. 114).

19.6. Mută greutatea pe piciorul stîng, cu toată talpa lipită de sol, și rotește trunchiul spre dreapta (ora 12). Totodată, printr-o rotație interioară a antebrațului, palma stîngă împinge înainte spre stînga și se transformă într-un „cioc de pasăre”, cu degetele adunate și orientate în jos de la încheietura mîinii. În același timp mîna dreaptă se aduce lîngă

cotul stîng, cu palma spre corp. Simultan cu aceste mișcări ale brațelor, piciorul drept se așează cu vîrfurile pe sol alături de cel stîng. Privește mîna stîngă (fig. 115).

19.7. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 3) în timp ce piciorul drept face un pas spre ora 4. Mută greutatea înainte pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. După rotirea corpului, împinge mîna dreaptă înainte, cu palma înainte și degetele în sus la nivelul nasului, iar cotul drept îndreptat spre genunchiul drept. Privește mîna dreaptă (fig. 116).

De reținut: La mișcarea 19.7. împinge palma dreaptă înainte pe o curbă, răsucind totodată antebrațul în afară. Coordonează această mișcare cu rotirea corpului. În poziția finală ajungi cu fața spre ora 3, cu pieptul puțin supt, coatele și umerii relaxați și coborîți iar brațele rotunjite.

10.6. Secțiunea IV

Procedeul 20: Flutură mîinile ca norii - pe dreapta — fig. 10.20.

20.1. Rotește trunchiul spre stînga (ora 12) și mută greutatea corpului pe piciorul stîng, vîrfurile labei drepte fiind rotite spre interior. Totodată mișcă mîna dreaptă pe o curbă în jos-stînga pînă în fața umărului stîng, cu palma spre corp. Privește mîna stîngă (fig. 117).

20.2. Palma dreaptă orientată spre corp continuă deplasarea pe o curbă dincolo de față, în timp ce mîna stîngă se duce pe lîngă abdomen pe altă curbă, cu palma treptat rotită spre corp. Totodată, mută greutatea încet pe piciorul drept și rotește trunchiul puțin spre dreapta (ora 12—1). Ochii urmăresc palma dreaptă (fig. 118—119).

20.3. Rotește trunchiul puțin spre dreapta (ora 1—2) și du mîna dreaptă spre dreapta cu palma rotită spre exterior. În același timp mîna stîngă se mișcă pe o curbă spre umărul drept, cu palma rotită spre interior. Totodată pune piciorul stîng pe sol la 10—20 cm de piciorul drept, cu vîrfurile îndreptate înainte. Privește palma dreaptă (fig. 120).

20.4. Rotește trunchiul la stînga (ora 11) și mută greutatea pe piciorul stîng. Du palma stîngă prin fața capului și palma dreaptă dincolo de abdomen, pe un arc de cerc. Ochii urmăresc palma stîngă (fig. 121).

20.5. Rotește trunchiul puțin la stînga (ora 10—11). Piciorul drept face un pas lateral cu vîrfurile orientate înainte, în timp ce ambele mîini se duc spre stînga, palma stîngă treptat rotită spre afară și cea dreaptă spre înăuntru. Privește mîna stîngă (fig. 122).

20.6. Rotește trunchiul la dreapta (ora 1—2) și mută greutatea pe piciorul drept. Așea-

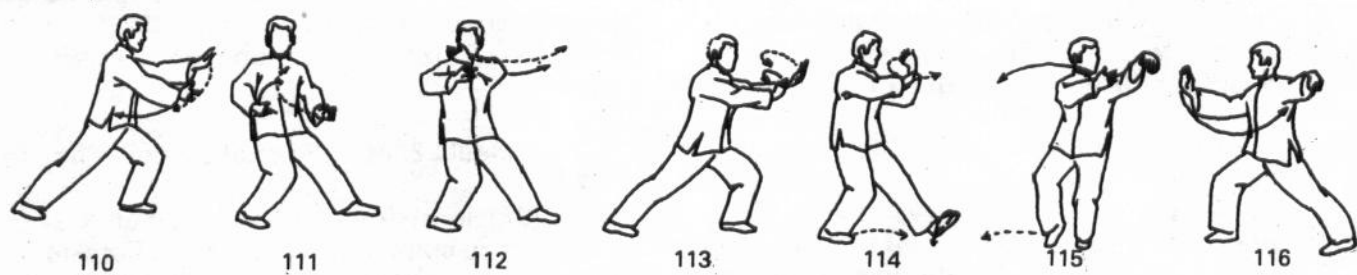


Fig. 10.19 — Biciul simplu, pe dreapta

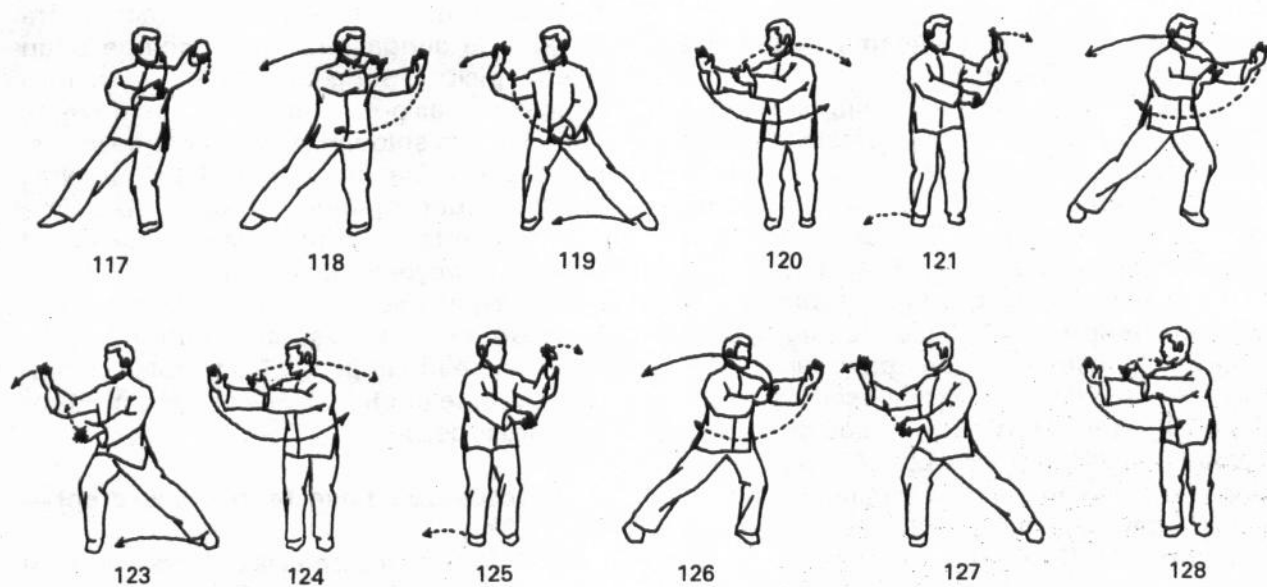


Fig. 10.20 — Mîinile unduiesc ca norii, pe dreapta

ză piciorul stîng pe sol la 10—20 cm de cel drept. Du mîna dreaptă pe lîngă fața și mîna stîngă pe lîngă abdomen, pe cîte o curbă, pînă ce ambele ajung la nivelul umărului, cu palmele treptat rotite: cea dreaptă în afară iar cea stîngă înăuntru. Ochii urmăresc mîna dreaptă (fig. 123—124).

20.7. Repetă mișcările 20.4.—20.6. (fig. 125—128).

De reținut: Pasul lateral va fi ușor, contactul cu solul se face mai întîi cu vîrfurile piciorului. Toate mișcările vor fi stabile, continue și cu viteză constantă, folosind șoldurile drept articulație și păstrînd trunchiul vertical. Rotirea palmelor nu se face brusc. În poziția finală trunchiul ajunge cu fața spre ora 1—2.

Procedeul 21: Răsfiră coama calului - pe ambele părți — fig. 10.21.

21.1. Mută greutatea corpului pe piciorul stîng în timp ce trunchiul se rotește la stînga (ora 12). Mișcă ambele palme pentru a face gestul „ținerea balonului” în fața corpului, cu mîna stîngă deasupra. Totodată ridică ușor piciorul drept. Privește mîna stîngă (fig. 129).

21.2. Rotește trunchiul la dreapta (ora 3) și fă un pas spre ora 4 cu piciorul drept, pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta, păstrînd 30 cm distanța transversală între picioare. În același timp ridică mîna dreaptă la nivelul ochilor cu palma oblică în sus și coboară mîna stîngă la șoldul stîng, cu palma în jos și degetele îndreptate înainte. Privește mîna dreaptă (fig. 130).

21.3. Îndoie genunchiul stîng ca și cînd te-ai așeza înapoi pe un scaun, mutînd greutatea pe piciorul stîng, cu vîrfurile labelor drepte ridicat și rotit în afară. Rotește trunchiul puțin spre dreapta (ora 4). Rotește în plan vertical palma dreaptă cu degetele în sus și pe cea stîngă cu degetele în jos pentru a face gestul „ținerea balonului” în fața corpului, cu mîna dreaptă deasupra. Totodată adu piciorul stîng cu vîrfurile pe sol lîngă piciorul drept. Privește mîna dreaptă (fig. 131—132).

21.4. Rotește trunchiul puțin la stînga (ora 3) și fă un pas spre ora 2 cu piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Totodată mișcă mîna stîngă în sus și înainte, cu palma oblică în sus, pînă la nivelul ochilor, și coboară mîna dreaptă lateral lîngă șoldul drept, cu palma în jos și degetele îndreptate înainte. Privește mîna stîngă (fig. 133).

De reținut: Cînd separi mîinile ca să faci gestul „ținerea balonului”, rotește ambele brațe și rotește șoldurile cu o amplitudine mai mare decît în cazul mișcării arătate în fig. 41 — cu ambele antebrate întinse puțin lateral. Coordonează depărtarea mîinilor cu exe-

cutarea „pasului arcașului”, rotind călcîiul dinapoi spre exterior în timp ce îndrepti piciorul dinapoi. Tălpile să facă un unghi de 45—60°, cu o distanță transversală de 30 cm între ele. În poziția finală ajungi cu fața spre ora 3.

Procedeul 22: Mîngie gîtul calului — fig. 10.22.

22.1. Piciorul drept face 1/2 pas înainte și ia contact cu solul mai întîi cu vîrfurile. Rotește palma stîngă puțin în afară și mișcă mîna dreaptă înapoi—în sus pînă la nivelul umărului, cu palma în sus. Privește drept înainte (fig. 134).

22.2. Mută greutatea corpului înapoi pe piciorul drept așezat cu toată talpa pe sol. Rotește trunchiul întîi puțin la dreapta (ora 4), apoi la stînga (ora 3) și împinge puțin înainte piciorul stîng cu vîrfurile pe sol, pentru a face un „pas gol” pe stînga. Coboară mîna stîngă în fața șoldului stîng, cu palma în sus, și retrage mîna dreaptă pe lîngă urechea dreaptă, apoi împinge-o înainte, cu palma oblică înainte și vîrfurile degetelor la nivelul ochilor. Privește mîna dreaptă (fig. 135).

De reținut: Rotește șoldurile la stînga sau la dreapta cînd pășești sau muți greutatea corpului pe un alt picior. Nu te apleca înainte, nu scoate fundul, nu te înălța și nici nu coborî brusc corpul.

Procedeul 23: Lovește cu călcîiul drept — fig. 10.23.

23.1. Rotește trunchiul la dreapta (ora 4—5) și ridică ușor piciorul stîng. Du palma dreaptă înapoi la dreapta și mișcă mîna stîngă înainte pe o curbă, cu palma în jos (fig. 136).

23.2. Rotește trunchiul la stînga (ora 2) în timp ce piciorul stîng face 1/2 pas spre ora 1, aterizînd cu călcîiul pe sol. Totodată rotește puțin palma stîngă și retrage-o puțin înapoi, în timp ce palma dreaptă se strecoară peste antebrațul stîng. Privește mîna dreaptă (fig. 137).

23.3. Așează toată talpa stîngă pe sol și mută greutatea corpului pe piciorul stîng, îndoind din genunchi. Împinge mîna dreaptă înainte pe o curbă, cu palma în jos, și rotește brațul stîng înapoi în jos pe o curbă, cu palma în sus. Privește mîna dreaptă (fig. 138).

23.4. Adu piciorul drept lîngă cel stîng și așează pe sol vîrfurile labelor drepte, în timp ce șoldurile se rotesc puțin la stînga și apoi la dreapta. Mișcă pe cîte o curbă mîna dreaptă în jos—stînga iar cea stîngă spre sus—dreapta, pînă ce încheieturile lor se încrucișează în fața pieptului, cu ambele palme spre corp și mîna dreaptă mai depărtată de corp. Privește înainte spre dreapta (fig. 139).



Fig. 10.21 — Răsfiră coama calului, pe ambele părți



Fig. 10.22 — Mîngîie gîtul calului

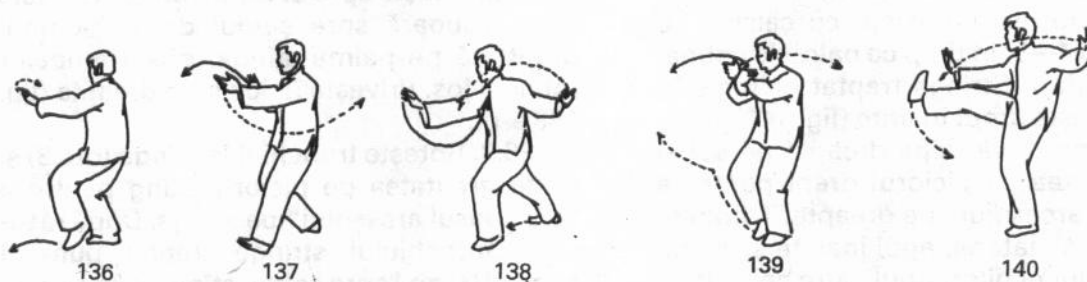


Fig. 10.23 — Lovește cu călcîiul drept

23.5. Ridică genunchiul drept și stai vertical pe piciorul stâng puțin îndoit din genunchi. Lovește încet cu talpa dreaptă spre ora 4—5, cu laba dată spre spate și Qi-ul concentrat în călcii. În același timp desfășurează mîinile pe două curbe în sus, cu coatele puțin îndoite și palmele rotite în afară la nivelul umerilor iar brațul drept paralel cu piciorul drept. Privește mîna dreaptă (fig. 140).

De reținut: Coordonează rotirea șoldurilor cu desfacerea mîinilor înainte de lovirea cu piciorul. Mișcările mîinilor trebuie să fie rotunde, continue și „unse”. În timpul lovirii cu piciorul corpul trebuie să fie stabil, iar trunchiul și capul verticale. Nu întrerupe respirația. În poziția finală trunchiul ajunge cu fața spre ora 3.

Procedeul 24: Lovește urechile dușmanului cu cei doi pumni — fig. 10.24.

24.1. Coboră piciorul drept dar păstrează coapsa orizontală, laba atîrnă natural cu vîrfurile în jos. Du mîna stîngă înainte pe o curbă pînă alături de mîna dreaptă, ambele palme rotite în sus pe deasupra genunchiului drept. Privește drept înainte (fig. 141).

24.2. Pune piciorul drept cu călcîiul pe sol, spre ora 4—5, în timp ce palmele coboară lîngă șolduri. Strînge treptat palmele în pumni. Privește drept înainte (fig. 142).

24.3. Pune toată talpa dreaptă pe sol și mută greutatea pe piciorul drept pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. Totodată rotește pumnii lateral, apoi înainte și în sus pînă la nivelul ochilor, unul către celălalt ca fălcile unui clește, cu degetele în jos — ca și cînd ai lovi urechile unui adversar. Privește drept înainte (fig. 143).

De reținut: Păstrează șoldurile și capul verticale. Nu ridică umerii sau coatele. În poziția finală ești cu fața spre ora 4—5.

Procedeul 25: Lovește cu călcîiul stîng — fig. 10.25.

25.1. Mută greutatea pe piciorul stîng, vîrfurile labei drepte fiind ridicat și rotit puțin în afară. Desfășurează ambii pumni și depărtează mîinile cu palmele rotindu-se în afară, în timp ce trunchiul se răsucește spre stînga (ora 3). Privește mîna stîngă (fig. 144).

25.2. Mută greutatea pe piciorul drept și adu piciorul stîng lîngă cel drept, cu vîrfurile pe sol. Rotește trunchiul puțin spre dreapta, apoi spre stînga, în timp ce ambele mîini se mișcă pe curbe simetrice în jos și spre interior pînă ce încheieturile mîinilor se încrucișează în fața pieptului, cu ambele palme spre corp și mîna dreaptă mai aproape de corp. Privește înainte spre stînga (fig. 145).

25.3. Ridică genunchiul stîng și stai vertical pe piciorul drept care este puțin îndoit la genunchi. Lovește încet cu piciorul stîng spre ora 2, cu laba dată pe spate și Qi-ul concentrat în călcii. Totodată depărtează mîinile pe curbe simetrice în sus, cu coatele puțin îndoite, palmele spre exterior la nivelul umerilor și brațul stîng paralel cu piciorul stîng. Privește mîna stîngă (fig. 146).

De reținut: Aceleași observații ca și la Forma 23. În poziția finală trunchiul ajunge cu fața spre ora 3.

Procedeul 26: Lovește cu pumnul ascuns — fig. 10.26.

26.1. Pune jos piciorul stîng, lîngă cel drept, cu vîrfurile pe sol. Rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 4), ducînd mîinile în sus și una spre cealaltă pe curbe simetrice pînă ce ele se apropie în fața capului. În același timp strînge mîna dreaptă în pumn, ambele mîini fiind cu dosul palmei spre înainte. Privește drept înainte (fig. 147).

26.2. Fă un pas cu stîngul spre ora 2 și pune numai călcîiul pe sol, în timp ce trunchiul se rotește spre dreapta (ora 6). Ambele mîini coboră spre șoldul drept, pumnul drept stă pe palma stîngă, dosul ambelor mîini în jos. Privește în jos spre dreapta (fig. 148 a-b).

26.3. Rotește trunchiul la stînga (ora 3) și mută greutatea pe piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. După răsucirea trunchiului strînge treptat pumnul stîng și trage-l spre șoldul stîng cu dosul palmei în jos. Totodată pumnul drept lovește înainte oprindu-se la nivelul plexului cu dosul palmei în sus. Privește pumnul drept (fig. 149).

De reținut: Relaxează umerii și coboră coatele după lovitura de pumn, care poate fi executată și printr-o smucitură a antebrațului, ajutată de o forță explozivă produsă de picioare și șolduri. În acest caz, fă „pasul arcașului” mai larg și împinge umărul drept mai înainte. Pumnul nu se va ridica deasupra nivelului umărului. Mișcarea corpului trebuie să fie armonioasă și naturală. În poziția finală fața este spre ora 3.

Procedeul 27: Caută acul din fundul mării — fig. 10.27.

27.1. Trage piciorul drept 1/2 de pas înainte și așază-i talpa pe sol cu contact în succesiunea vîrf-călcii, în spatele piciorului stîng. Rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 4) și mută greutatea pe piciorul drept. Ridică ușor piciorul stîng. Sincronizat cu mișcările picioarelor, desfășurează pumnul stîng și rotește palma în jos în timp ce descrie o curbă ori-

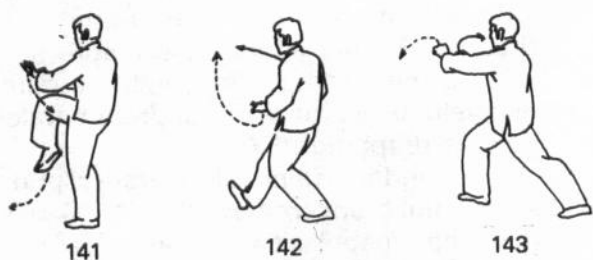


Fig. 10.24 — Lovește cu pumnii în urechile dușmanului

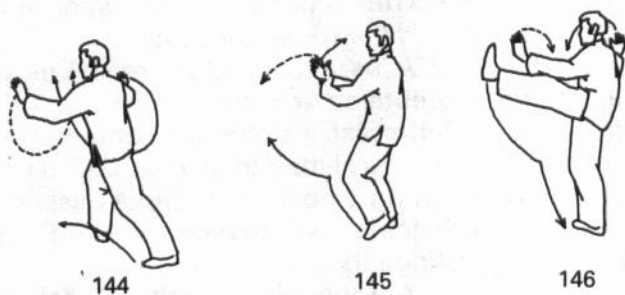


Fig. 10.25 — Lovește cu călcîiul stîng

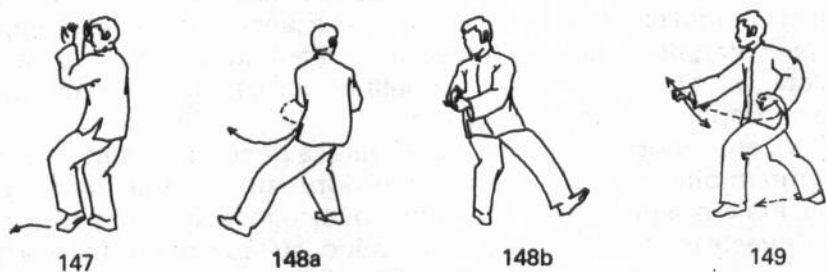


Fig. 10.26 — Ascunde pumnul și lovește

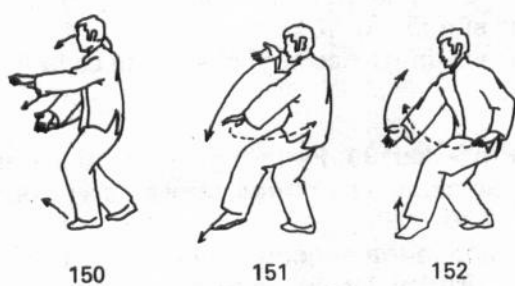


Fig. 10.27 — Caută acul din fundul mării

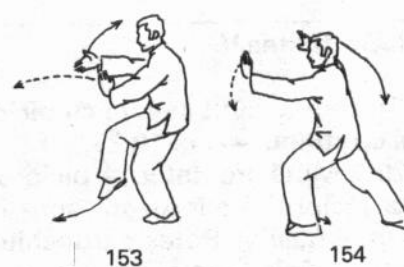


Fig. 10.28 — Fulgeră cu brațul

zontală mai întâi spre stînga, apoi înainte. Totodată desfă pumnul drept și mișcă palma orientată spre interior pe o curbă verticală în jos-înapoi-în sus lîngă urechea dreaptă. Privește drept înainte (fig. 150—151).

27.2. Rotește trunchiul la stînga (ora 2). Coboară palma dreaptă ca și cînd ar fi o sabie și ai tăia cu ea, cu degetele orientate oblic în jos, în timp ce mîna stîngă se mișcă pe o curbă orizontală spre stînga, apoi înapoi la șoldul stîng, cu palma în jos și degetele îndreptate înainte. Piciorul stîng se mișcă puțin înainte, cu vîrfurile pe sol, pentru a face un „pas gol” pe stînga. Coboară șoldurile și umerii. Privește pardoseala înainte (fig. 152).

De reținut: Pășirea și mutarea greutății trebuie coordonate cu răsucirea firească a șoldurilor. În poziția finală fața este orientată spre ora 2, umărul drept împins înainte iar trunchiul puțin aplecat înainte.

Procedeul 28: Fulgeră brațul — fig. 10.28

28.1. Rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 3) și ridică piciorul stîng. Ridică ambele mîini și adu vîrfurile degetelor mîinii stîngi lîngă interiorul încheieturii mîinii drepte. Privește drept înainte (fig. 153).

28.2. Fă un pas înainte cu stîngul și mută greutatea pe el pentru a executa „pasul arcașului” pe stînga. Totodată, rotește palma dreaptă în afară și ridic-o la tîmpla dreaptă, cu palma oblică înainte și degetele îndreptate spre stînga. În același timp împinge mîna stîngă pe lîngă piept și apoi înainte la nivelul nasului, cu palma înainte. Privește mîna stîngă (fig. 154).

De reținut: În timp ce ridici mîinile, nu ridică umerii și nici coatele. La sfîrșit ești cu fața spre ora 3, cu șoldurile și abdomenul relaxate.

10.7. Secțiunea V

Procedeul 29: Lovește cu piciorul drept, apoi cu stîngul — fig. 10.29.

29.1. Mută greutatea pe piciorul drept, cu vîrfurile piciorului stîng rotit spre interior cît mai mult posibil. Rotește trunchiul la dreapta (ora 7—8) în timp ce brațele se întind lateral cu palmele în afară (fig. 155).

29.2. Mută greutatea pe piciorul stîng, cu vîrfurile pe sol, în timp ce palmele se apropie descriind curbe verticale simetrice în jos, pînă ce încheieturile mîinilor se încrucișează în fața abdomenului, apoi încrucișate se ridică la nivelul pieptului, cu palmele spre corp și cea stîngă lîngă corp. Privește înainte spre dreapta (fig. 156 a-b).

29.3. Ridică genunchiul drept și stai vertical pe piciorul stîng puțin îndoit din genun-

chi. Lovește încet în sus și spre ora 10 cu piciorul drept, cu laba cît mai întinsă înainte. Totodată mișcă mîna dreaptă înainte spre dreapta și mîna stîngă înapoi spre stînga, coatele puțin îndoite, încheieturile mîinilor la nivelul umerilor și brațul drept paralel cu piciorul drept (fig. 157).

29.4. Îndoaie genunchiul drept și pune pe sol călcîiul drept spre ora 10—11. Dă pe spate palma dreaptă și trage-o puțin înapoi. Totodată mișcă mîna stîngă în jos pe lîngă șoldul stîng, apoi împinge-o înainte și în sus pe o curbă peste antebrațul drept, cu palma înainte. Trunchiul este cu fața spre ora 10. Privește mîna stîngă (fig. 158).

29.5. Așează toată talpa dreaptă pe sol și mută greutatea pe piciorul drept, cu piciorul stîng îndreptat. Continuă să împingi mîna stîngă în sus și înainte pe o curbă, cu palma în jos, în timp ce mîna dreaptă descrie altă curbă în jos-înapoi, cu palma în sus. Privește mîna stîngă (fig. 159).

29.6. Apropie piciorul stîng de cel drept, cu vîrfurile labei pe sol, în timp ce șoldurile se rotesc puțin la dreapta și apoi la stînga. Mișcă mîna dreaptă pe o curbă în sus și mîna stîngă pe altă curbă în jos pînă ce încheieturile lor se încrucișează în fața pieptului, cu ambele palme spre corp și mîna dreaptă mai apropiată de corp. Privește înainte spre stînga (fig. 160).

29.7. Ridică genunchiul stîng și stai vertical pe piciorul drept puțin îndoit din genunchi. Lovește încet în sus și spre ora 8 cu piciorul stîng, cu laba cît mai întinsă înainte. Totodată mișcă mîna dreaptă înapoi spre dreapta și mîna stîngă înainte spre stînga, cu palmele în afară, coatele puțin îndoite, încheieturile mîinilor la nivelul umerilor și brațul stîng paralel cu piciorul stîng. Privește mîna stîngă (fig. 161).

De reținut: Aceleași observații ca la Forma 23.

Procedeul 30: Perie-ți genunchiul în postura arcașului - pe stînga, apoi pe dreapta — fig. 10.30.

30.1. Îndoaie genunchiul stîng și apoi pune vîrfurile piciorului pe sol lîngă cel drept. În timp ce trunchiul se rotește spre dreapta (ora 12), îndoaie brațul drept cu palma rotită spre interior pînă ce vîrfurile degetelor ajung la nivelul ochilor, iar mîna stîngă, urmărind rotirea corpului, se mișcă pe o curbă spre coatele din dreapta cu palma în jos (fig. 162).

30.2. Rotește trunchiul spre stînga (ora 9) și fă un pas spre ora 8 cu stîngul. Mută greutatea pe piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga, cu o distanță transversală între tălpi de aprox. 30 cm. Totodată

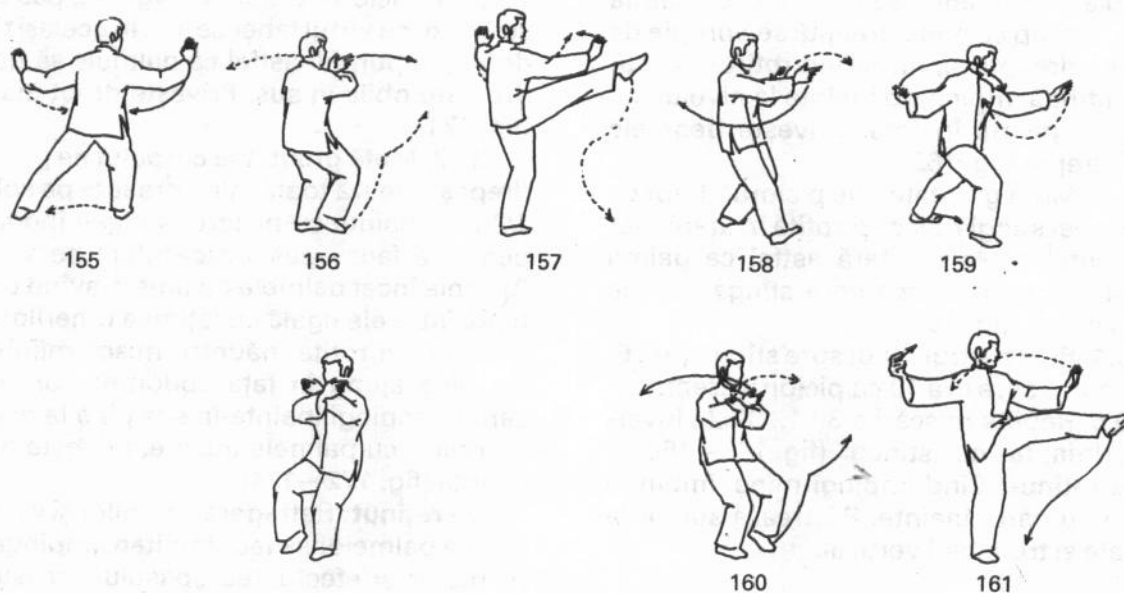


Fig. 10.29 — Lovește cu piciorul drept, apoi cu stîngul



Fig. 10.30 — Perie genunchiul, în poziția arcașului, pe stînga, apoi pe dreapta

mîna stîngă coboară pe lîngă abdomen și descrie un cerc în jurul genunchiului stîng pentru a se opri lîngă șoldul stîng, cu palma în jos, în timp ce mîna dreaptă se apropie de urechea dreaptă și, urmărind rotirea corpului, continuă împingînd înainte la nivelul nasului, cu palma înainte. Privește degetele mîinii drepte (fig. 163).

30.3. Mută greutatea pe piciorul drept cu vîrful labei stîngi ridicat și rotit în afară. Rotește antebrațele în afară astfel ca palma dreaptă să se rotească spre stînga iar cea stîngă în sus (fig. 164).

30.4. Rotește trunchiul spre stînga (ora 6) și fă un pas spre ora 10 cu piciorul drept.

30.5. Repetă mișcările 30.1., 30.2., inversînd „dreapta” cu „stînga” (fig. 165—166).

De reținut: Cînd împingi mîna, împinge puțin și umărul înainte. Păstrează șoldurile relaxate și trunchiul vertical.

Pocedeul 31: Pășește înainte pentru a lovi — fig. 10.31.

31.1. Mută greutatea pe piciorul stîng cu vîrful labei drepte ridicat și rotit în afară. Rotește palma stîngă înăuntru și retrage-o puțin înapoi, în timp ce mîna dreaptă se strecoară peste antebrațul stîng, cu palma oblică spre stînga. Privește drept înainte (fig. 167).

31.2. Pune toată talpa dreaptă pe sol și mută greutatea pe piciorul drept în timp ce trunchiul se rotește puțin la dreapta (ora 10). Mișcă palma dreaptă pe o curbă înainte - la dreapta și palma stîngă pe altă curbă la dreapta - înapoi pînă în fața abdomenului. Privește mîna dreaptă (fig. 168).

31.3. Fă un pas înainte cu piciorul stîng, cu călcîiul pe sol. Du palma dreaptă pe o curbă la șoldul drept și strînge progresiv pumnul drept, înainte de a-l retrage înapoi și la dreapta, cu dosul palmei în jos. Totodată du palma stîngă pe o curbă spre stînga-înainte și progresiv strînge pumnul stîng, pînă se oprește în față la nivelul umărului, cu dosul palmei în sus și degetul gros spre înainte. Privește pumnul stîng (fig. 169).

31.4. Pune toată talpa stîngă pe sol și mută greutatea corpului pe piciorul stîng pentru a executa „pasul arcașului” pe stînga. Pumnul drept lovește înainte la nivelul umărului, cu degetul gros în sus, în timp ce pumnul stîng se retrage puțin pentru a se lipi cu dosul palmei de antebrațul drept, sub încheietura mîinii. Privește pumnul drept (fig. 170).

De reținut: Mișcările să fie continue și „unse”. Rotește șoldurile mai întîi la dreapta și apoi la stînga cînd lovești înainte cu pumnul drept. În poziția finală ești cu fața spre ora 9.

Procedeul 32: Apropierea înșelătoare — fig. 10.32.

32.1. Piciorul drept se trage 1/2 pas spre cel stîng, cu vîrful labei pe sol. În același timp deschide pumnii astfel ca palmele să fie îndreptate oblic în sus. Privește drept înainte (fig. 171).

32.2. Mută greutatea corpului pe piciorul drept și așează toată talpa dreaptă pe sol. Fă 1/2 pas înainte cu piciorul stîng și îndoaie-l pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Apropie încet palmele de umeri, avînd o distanță între ele egală cu lățimea umerilor. Cu antebrațele rotite înăuntru mișcă mîinile în jos pînă ajung în fața abdomenului, după care le împingi înainte-în sus pînă la nivelul umerilor, cu palmele înainte. Privește drept înainte (fig. 172—174).

De reținut: Retragerea mîinilor și verticalizarea palmelor se fac simultan. Împingerea palmelor și efectuarea „pasului arcașului” sînt sincronizate. În poziția finală ești cu fața spre ora 9.

Procedeul 33: Mîinile unduiesc ca norii — pe stînga — fig. 10.33.

33.1. Răsucește trunchiul spre dreapta (ora 1—2) și mută greutatea pe piciorul drept, vîrful labei stîngi fiind rotit înăuntru. Totodată mîna dreaptă descrie o curbă pe lîngă față, cu palma în afară, în timp ce mîna stîngă se mișcă pe altă curbă pe lîngă abdomen și în continuare în sus spre dreapta, cu palma rotită înăuntru. Ochii urmăresc mîna dreaptă (fig. 175).

33.2. Rotește trunchiul la stînga (ora 10—11) și mută greutatea pe piciorul stîng în timp ce piciorul drept se apropie la 10—20 cm de cel stîng, vîrfurile ambelor labe fiind îndreptate înainte (tălpile paralele). Simultan cu rotirea trunchiului du mîna stîngă în sus pe o curbă, pe lîngă față, cu palma rotită treptat spre exterior, iar mîna dreaptă mișc-o pe altă curbă pe lîngă abdomen și în continuare în sus spre stînga, cu palma rotită spre interior. Ochii urmăresc mîna stîngă (fig. 176—177).

33.3. Rotește trunchiul la dreapta (ora 1—2) și mută greutatea corpului pe piciorul drept. Piciorul stîng face un pas lateral cu vîrful îndreptat înainte. Simultan cu rotirea trunchiului mîna dreaptă descrie o curbă pe lîngă față cu palma rotită treptat spre exterior, în timp ce mîna stîngă se mișcă pe altă curbă pe lîngă abdomen și în continuare în sus spre dreapta, cu palma rotită spre interior. Ochii urmăresc mîna dreaptă (fig. 178—179).

33.4. Rotește trunchiul la stînga (ora 10—11) și mută greutatea pe piciorul stîng, apro-

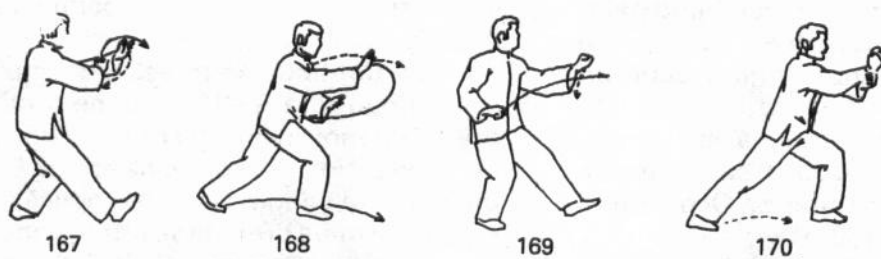


Fig. 10.31 — Pășește înainte și lovește

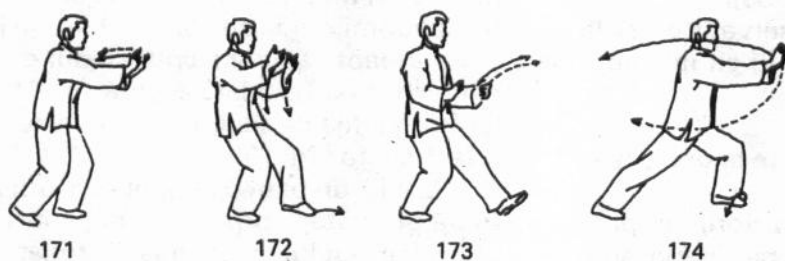


Fig. 10.32 — Apropierea înșelătoare

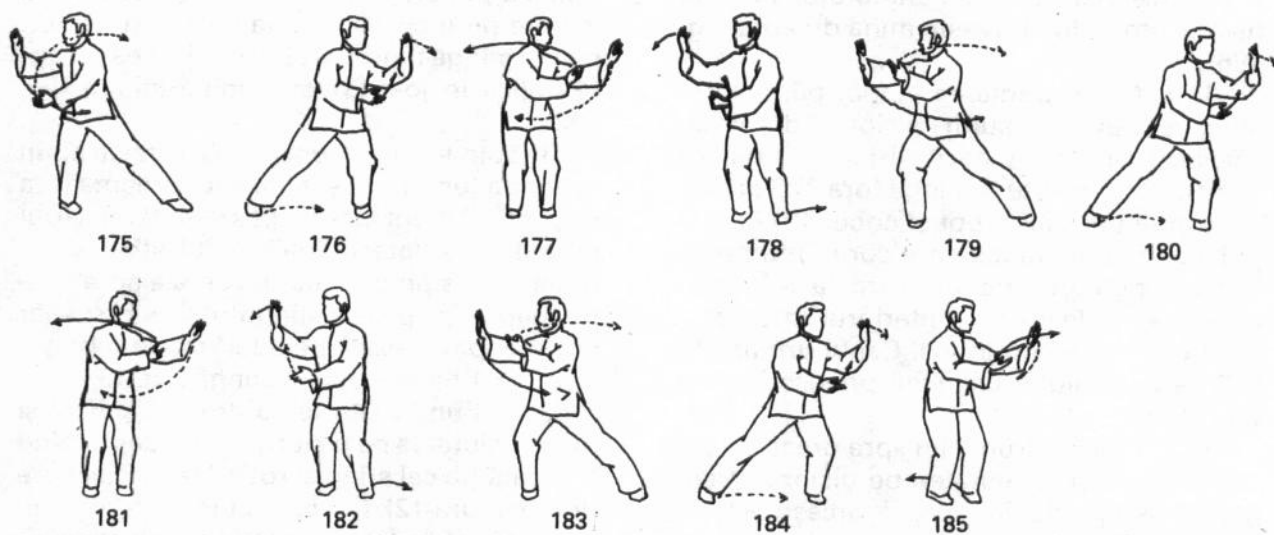


Fig. 10.33 — Mîinile unduiesc ca norii, pe stînga

piind totodată piciorul drept la 10—20 cm de cel stîng, tălpile ambelor picioare fiind paralele și cu vîrfurile înainte. În același timp cu rotirea trunchiului, mîna stîngă descrie un cerc vertical pe lîngă față cu palma rotită treptat în afară, iar mîna dreaptă alt cerc vertical pe lîngă abdomen, apoi în sus spre stînga, cu palma rotită spre interior. Ochii urmăresc mîna stîngă (fig. 180—181).

33.5. Repetă de 5—7 ori mișcările 33.3.—33.4., dar la ultima mișcare vîrfurile labei drepte se rotește spre interior pentru trecerea la Forma următoare (fig. 182—185).

De reținut: Aceleași observații ca și la Forma 20. În poziția finală ești cu fața spre ora 10—11.

Procedeul 34: Răsuces-te la dreapta și lovește — fig. 10.34.

34.1. Mută greutatea pe piciorul drept în timp ce piciorul stîng face un pas înapoi spre ora 4—5 iar cel drept se îndoaie pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. Totodată coboară palma stîngă și retrage-o în fața abdomenului, în timp ce palma dreaptă se ridică și se duce înainte, peste antebrațul stîng, la nivelul umărului. Privește mîna dreaptă (fig. 186).

34.2. Mută greutatea înapoi pe piciorul stîng și retrage puțin piciorul drept cu călcîiul mai ridicat decît vîrfurile, în timp ce trunchiul se rotește la stînga (ora 9). Totodată strînge pumnul drept și coboară-l în fața pubisului cu degetele spre corp, în timp ce mîna stîngă descrie un cerc la stînga—în sus—înainte—în jos spre interiorul antebrațului drept, cu palma în jos. Capul urmărește rotirea trunchiului iar ochii privesc înainte (fig. 187).

34.3. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 10—11) mutînd greutatea pe piciorul drept pentru a ajunge în „pasul arcașului” pe dreapta. Totodată ridică pumnul drept pe lîngă coasta stîngă și împinge-l în sus—înainte la nivelul nasului, cu degetele spre corp, în timp ce palma stîngă rămîne pe interiorul antebrațului drept. Privește pumnul drept (fig. 188).

De reținut: Cînd efectuezi „pasul arcașului” nu încrucișa picioarele. Celelalte precizări sînt la fel ca la Forma 16. În poziția finală ești cu fața spre ora 10—11.

Procedeul 35: Mișcă suveica la războiul de țesut - pe ambele părți — fig. 10.35.

35.1. Mută greutatea pe piciorul stîng, vîrfurile labei drepte fiind ridicat și rotit înăuntru, în timp ce trunchiul se rotește puțin la stînga (ora 10). Totodată mîna stîngă se strecoară peste antebrațul drept, cu palma obli-

că în jos, în timp ce pumnul drept se desface și se retrage puțin înapoi, cu palma oblică în sus (fig. 189).

35.2. Continuă să rotești trunchiul puțin spre stînga (ora 9—10) și pune toată talpa dreaptă pe sol, în timp ce muți greutatea corpului pe piciorul drept. Mîna stîngă împinge înainte spre stînga, cu palma oblică înainte, în timp ce mîna dreaptă se retrage lîngă interiorul cotului stîng, cu palma oblică spre interior. Privește palma stîngă (fig. 190).

35.3. Rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 10) în timp ce mîna stîngă se retrage în fața abdomenului, cu palma oblică în jos, iar mîna dreaptă se duce spre șoldul drept, cu palma în sus. Totodată așează vîrfurile piciorului stîng lîngă călcîiul drept. Privește înainte și la dreapta (fig. 191).

35.4. Fă un pas cu stîngul spre ora 7—8 și mută greutatea corpului pe el pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Totodată rotește în afară antebrațul stîng și înăuntru pe cel drept, apoi ridică ambele palme în fața pieptului, cu degetele mîinii drepte așezate pe interiorul încheieturii mîinii stîngi. În același timp cu transferul greutății du ambele mîini înainte pe o curbă pînă la nivelul umerilor, palma stîngă fiind oblică în sus iar cea dreaptă oblică în jos. Privește mîna stîngă (fig. 192).

35.5. În timp ce trunchiul se rotește puțin la stînga (ora 8—9) și apoi spre dreapta (ora 9), piciorul drept face un pas înainte, cu vîrfurile pe sol. Totodată îndoaie cotul stîng și du mîna stîngă pe o curbă orizontală spre stînga—înapoi, cu palma stîngă oblică în sus iar cea dreaptă așezată pe interiorul antebrațului stîng. Privește palma stîngă (fig. 193).

35.6. Pune toată talpa dreaptă pe sol și mută greutatea pe piciorul drept, descărcînd totodată pe cel stîng și rotind trunchiul spre dreapta (ora 12). În același timp retrage palma dreaptă în fața pieptului și rotește spre interior antebrațul stîng, cu palma oblică înainte. Privește înainte spre dreapta (fig. 194).

35.7. Fă un pas spre ora 7—8 cu stîngul și îndoaie genunchiul stîng pentru a ajunge în „pasul arcașului” pe stînga, rotind totodată trunchiul spre stînga (ora 9). În același timp mîna stîngă se duce în sus și se oprește deasupra tîmplei stîngi, cu palma oblică în sus, iar palma dreaptă împinge înainte la nivelul nasului. Privește mîna dreaptă (fig. 195).

35.8. Mută greutatea înapoi pe piciorul drept, în timp ce vîrfurile labei stîngi se ridică și se rotește spre dreapta iar trunchiul se rotește puțin la dreapta (ora 10). Rotește antebrațul stîng în afară și coboară-l în fața pieptului, cu palma oblică în sus, în timp ce

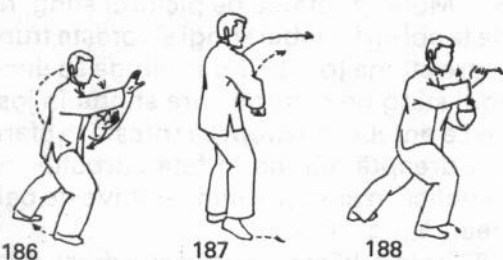


Fig. 10.34 — Răsucește-te la dreapta și lovește

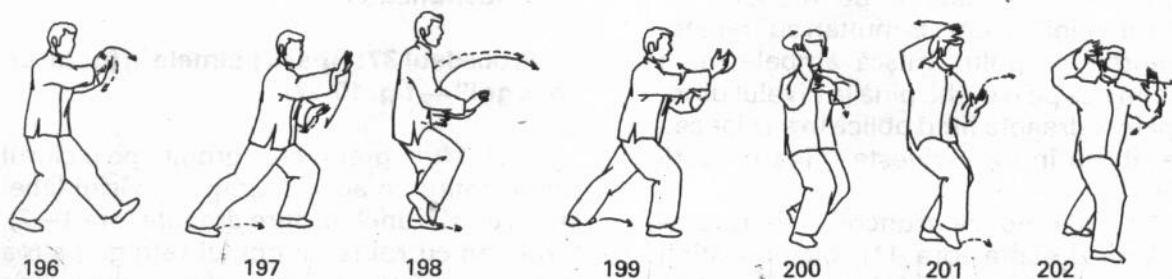
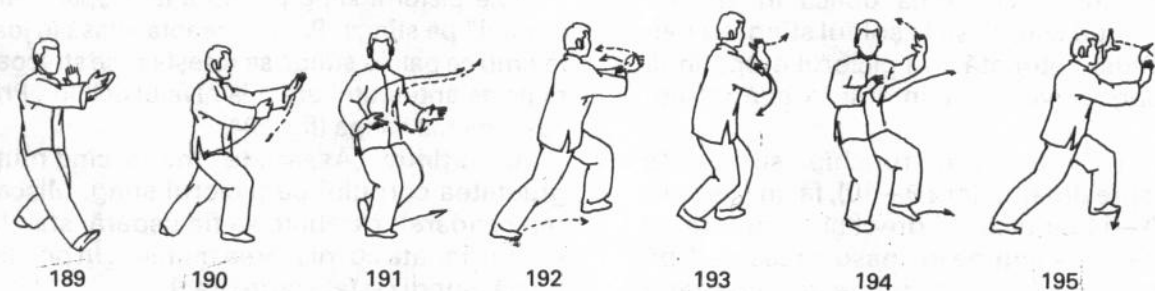


Fig. 10.35 — Mișcă suveica la războiul de țesut, pe ambele părți

palma dreaptă se retrage puțin înapoi, după care se strecoară peste antebrațul stîng (fig. 196).

35.9. Pune toată talpa stîngă pe sol și mută greutatea pe piciorul stîng în timp ce trunchiul se rotește puțin la stînga (ora 9—10). Mîna dreaptă împinge înainte spre dreapta, cu palma oblică înainte, iar mîna stîngă vine sub interiorul cotului drept, cu palma oblică în sus. Privește mîna dreaptă (fig. 197).

35.10. Rotește trunchiul spre stînga (ora 9) în timp ce mîna dreaptă este retrasă în fața abdomenului, cu palma oblică în jos, iar mîna stîngă este dusă la șoldul stîng, cu palma în sus. Totodată adu piciorul drept lîngă cel stîng. Privește înainte și la stînga (fig. 198).

35.11. În timp ce trunchiul se rotește puțin spre dreapta (ora 9—10), fă un pas spre ora 10—11 cu piciorul drept și du greutatea pe el pentru a ajunge în „pasul arcașului” pe dreapta. În același timp rotește antebrațul drept în afară și antebrațul stîng înăuntru, apoi du ambele palme în fața pieptului cu degetele mîinii stîngi așezate pe interiorul încheieturii mîinii drepte. Simultan cu transferul greutății corpului, mișcă ambele mîini înainte—în sus pe o curbă pînă la nivelul umerilor, palma dreaptă fiind oblică în sus iar cea stîngă oblică în jos. Privește mîna dreaptă (fig. 199).

35.12. În timp ce trunchiul se rotește puțin spre dreapta (ora 11), piciorul stîng face 1/2 pas înainte, cu vîrfurile pe sol. Totodată îndoaie cotul drept și mișcă mîna dreaptă pe o curbă orizontală spre dreapta—înapoi, cu palma dreaptă oblică în sus, iar palma stîngă așezată pe interiorul antebrațului drept. Privește palma dreaptă (fig. 200).

35.13. Pune toată talpa stîngă pe sol și mută greutatea pe piciorul stîng în timp ce piciorul drept se ridică puțin de la sol iar trunchiul se rotește puțin la stînga (ora 10). Totodată retrage palma stîngă în fața pieptului și rotește antebrațul drept spre interior, cu palma oblică și înainte. Privește înainte și spre dreapta (fig. 201).

35.14. În timp ce trunchiul se rotește spre ora 10—11, fă un pas în aceeași direcție cu piciorul drept și îndoaie genunchiul drept pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. Totodată mîna dreaptă este ținută deasupra tîmplei drepte, cu palma oblică în sus, în timp ce mîna stîngă împinge înainte la nivelul nasului, cu palma înainte. Privește mîna stîngă (fig. 202).

De reținut: Mișcărilor mîinilor și picioarelor vor fi bine coordonate. Păstrează trunchiul vertical. În poziția finală ești cu fața spre ora 10—11.

Procedeu 36: Pășește înapoi și strecoară palma — fig. 10.36.

36.1. Mută greutatea pe piciorul stîng, ridică de la sol vîrfurile labei stîngi și rotește trunchiul spre stînga (ora 9). Mîna stîngă se duce la șoldul stîng pe o curbă spre stînga—în jos, în timp ce antebrațul drept se rotește în afară și mîna dreaptă ajunge în fața corpului, cu palma oblică în sus spre stînga. Privește palma dreaptă (fig. 203).

36.2. Fă un pas înapoi cu piciorul drept, mișcîndu-l pe lîngă interiorul piciorului stîng, apoi îndoaie piciorul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Palma dreaptă apasă în jos, în timp ce palma stîngă se rotește și se strecoară peste antebrațul drept la nivelul ochilor. Privește palma stîngă (fig. 204).

De reținut: „Așează-te” înapoi cînd muți greutatea corpului pe piciorul stîng. Mișcarea picioarelor trebuie să fie ușoară, stabilă și coordonată cu mișcarea mîinilor. În poziția finală ajungi cu fața spre ora 9.

10.8. Secțiunea VI

Procedeu 37: Apasă palmele în jos pe un „pas gol” — fig. 10.37.

37.1. Mută greutatea corpului pe piciorul drept, rotind în același timp atît vîrfurile labei stîngi cît și trunchiul spre dreapta (ora 1—2). Simultan cu rotirea corpului retrage palma dreaptă în fața abdomenului și du palma stîngă spre sus—stînga deasupra frunții. Privește drept înainte (fig. 205).

37.2. Rotește trunchiul la stînga (ora 3), muțînd greutatea pe piciorul stîng, rotind călcîiul stîng în afară și călcîiul drept spre interior prin pivotare în jurul vîrfurilor labelor, puțin înainte. În același timp mîna stîngă apasă în jos și se oprește deasupra genunchiului drept, cu palma în jos și degetele orientate spre dreapta, iar mîna dreaptă apasă în jos și se oprește lîngă șoldul drept, cu degetele orientate înainte. Privește solul la 2 m înaintea picioarelor.

De reținut: Cînd apeși cu palma în jos, rotește puțin șoldurile și împinge umărul puțin înainte. Păstrează trunchiul coborît și relaxat. Nu apleca prea mult înainte nici trunchiul nici capul. În poziția finală a Formei 37 ajungi cu fața spre ora 3.

Procedeu 38: Stai într-un picior și întinde palma — fig. 10.38.

Ridică genunchiul drept și stai vertical pe piciorul stîng îndoit puțin la genunchi, vîrfurile labei drepte atîrînd firesc în jos. Totodată, în timp ce trunchiul se rotește spre stînga (ora 1—2), rotește în sus palma dreaptă și du-o înainte la ni-

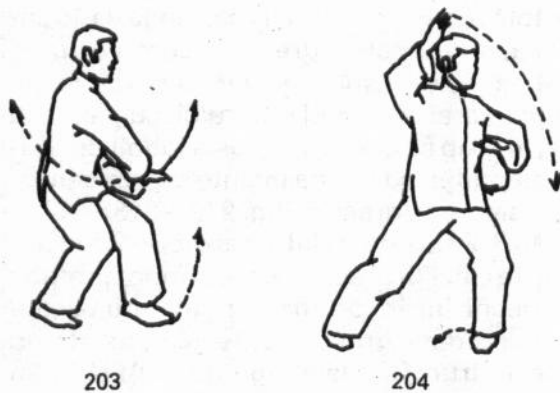


Fig. 10.36 — Pășește înapoi și strecoară palma

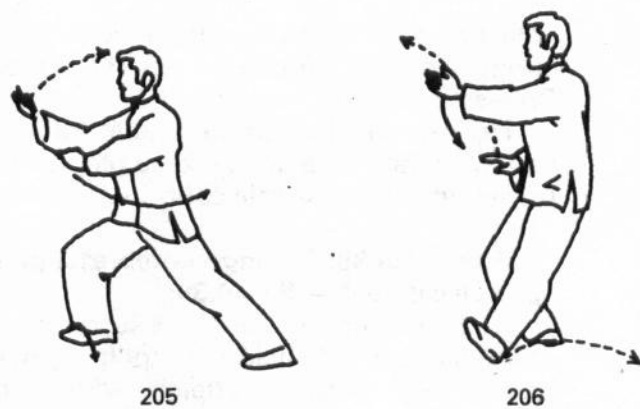


Fig. 10.37 — Apasă palmele în jos pe un pas „gol”



Fig. 10.38 — Stai într-un picior și întinde palma

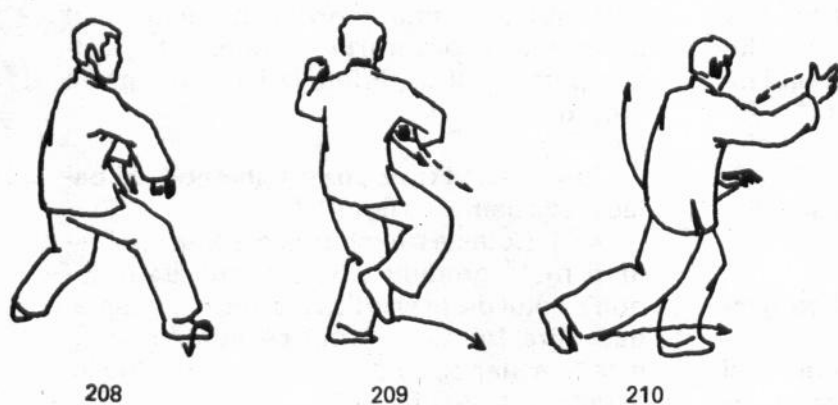


Fig. 10.39 — la poziția călărețului și împinge antebrațul

velul umărului, iar palma stîngă se duce spre stînga la nivelul pieptului, cu palma în afară. Privește palma dreaptă (fig. 207).

De reținut: În poziția finală trunchiul ajunge cu fața spre ora 1—2, cu pieptul scobit, iar umerii și coastele coborîte.

Procedeu 39: Împinge antebrațul pe un „pas de călăreț” — fig. 10.39.

39.1. În timp ce trunchiul se rotește la dreapta (ora 4—5), piciorul drept face un pas înainte în aceeași direcție, cu vîrfurile labei drepte în afară, după care greutatea corpului se mută pe piciorul drept. În același timp rotește palma dreaptă în jos și mișcă-o pe o curbă în jos-spre dreapta, iar palma stîngă se rotește în sus și descrie o curbă în sus-spre dreapta. Privește drept înainte (fig. 208).

39.2. Adu piciorul stîng lîngă cel drept. Totodată rotește în sus palma dreaptă și ridic-o la urechea dreaptă iar mîna stîngă se strînge în pumn și coboară în fața pieptului, cu degetele în jos. Privește drept înainte (fig. 209).

39.3. Fă un pas spre ora 1—2 cu stîngul și du puțin înainte greutatea corpului pentru a face 1/2 din „pasul călărețului” — cu ambele picioare îndoite și majoritatea greutății pe piciorul drept. Totodată rotește trunchiul la stînga (ora 3). Coboară antebrațul stîng pe lîngă abdomen apoi împinge-l înainte spre stînga corpului, cu cotul îndoit, oprind pumnul deasupra genunchiului stîng, cu degetele în afară. Totodată coboară mîna dreaptă lîngă interiorul cotului stîng, cu palma înainte, și împinge antebrațul stîng înainte. Împingerea poate fi făcută și cu o smucitură, forța necesară plecînd din picioare și șolduri. Privește înainte spre stînga (fig. 210).

De reținut: Pasul înainte trebuie făcut astfel ca talpa să atingă solul în succesiunea călcîi-vîrf, contactul deplin al tălpii cu solul fiind simultan cu terminarea transferului de greutate. Postura „pasul călărețului” este stabilă, cu trunchiul vertical, genunchiul drept rotit puțin înăuntru, șoldurile coborîte și relaxate iar unghiul dintre picioare sub 90°. În poziția finală ești cu fața la ora 3.

Procedeu 40: Răsuțește corpul cu gesturi largi — fig. 10.40.

40.1. Mută greutatea pe piciorul drept și rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 4), vîrfurile labei stîngi fiind ridicat și rotit în afară. Totodată desfășurează pumnul stîng și rotește ambele palme spre dreapta, retrăgîndu-le puțin înapoi. Privește drept înainte (fig. 211).

40.2. Rotește trunchiul la stînga (ora 1—2) și pune toată talpa stîngă pe sol, mutînd totodată greutatea pe piciorul stîng. Apropie piciorul drept de cel stîng și pune toată talpa

dreaptă pe sol paralelă cu cea stîngă, la 10 cm de ea, majoritatea greutății corpului fiind încă pe piciorul stîng. Totodată ridică brațul drept lateral la nivelul umărului, cu palma în sus, în timp ce brațul stîng este îndoit de-a latul pieptului, cu palma înainte și spre stînga. Privește mîna dreaptă (fig. 212—213).

40.3. Folosind vîrfurile labei drepte ca pivot, rotește călcîiul drept în afară și îndoaie ambii genunchi într-o poziție semînghemuită, ducînd totodată greutatea pe piciorul drept. Rotește trunchiul la stînga (ora 10) și fă un pas înapoi spre ora 4—5 cu stîngul. După rotirea corpului du ambele palme la stînga, ca o mîngîiere ușoară care ar netezi ceva, pînă ce ele se opresc în fața corpului, cu mîna dreaptă întinsă spre ora 10—11, cu încheietura mîinii la nivelul nasului și palma spre stînga, în timp ce palma stîngă se sprijină pe interiorul cotului drept. Privește mîna dreaptă (fig. 214—215).

40.4. Trunchiul continuă să se rotească spre stînga (ora 6) în timp ce greutatea corpului este transferată pe piciorul stîng iar călcîiul drept este rotit în afară. După rotirea corpului trage palmele la stînga într-o mîngîiere ușoară, ca și cum ar netezi ceva. Apoi, cu palmele treptat îndoite, șoldurile relaxate și umerii coborîți, rotește antebrațul stîng spre afară și trage pumnul stîng la șoldul stîng, cu degetele în sus, în timp ce antebrațul drept se rotește în afară, iar cotul coboară cu brațul îndoit pe o curbă, astfel ca pumnul drept să stea în fața pieptului, cu degetele spre corp. Privește pumnul drept (fig. 216 a—b).

De reținut: Folosind șoldurile drept axă de rotație, coordonează mișcările mîinilor și picioarelor cu rotirea corpului. În poziția finală ajungi cu fața la ora 6, cu genunchiul stîng îndoit și piciorul drept îndreptat, cu tălpile paralele și depărtate la fel ca în „pasul arcașului”.

Procedeu 41: Fă „pasul ghemuit” și balansează palma — fig. 10.41.

41.1. Rotește trunchiul la dreapta (ora 7—8) și mută greutatea pe piciorul drept. Îndoaie cotul drept și ridică pumnul la dreapta, deasupra frunții, în timp ce pumnul stîng este tras înapoi, cu degetele în afară. Privește drept înainte (fig. 217).

41.2. Rotește în afară vîrfurile labei stîngi și înăuntru vîrfurile labei drepte în timp ce transferi greutatea pe piciorul stîng și rotești trunchiul la stînga (ora 4—5). Totodată, desfășurează pumnul stîng și mișcă mîna înainte pe o curbă, cu palma oblică în jos, în timp ce pumnul drept se desface și mîna se retrage pe o curbă înapoi—în jos cu palma rotindu-se

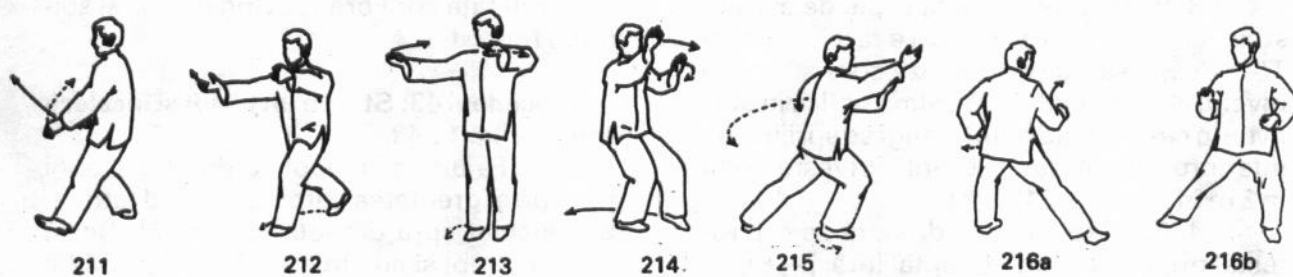


Fig. 10.40 — Răsucește corpul cu gesturi largi

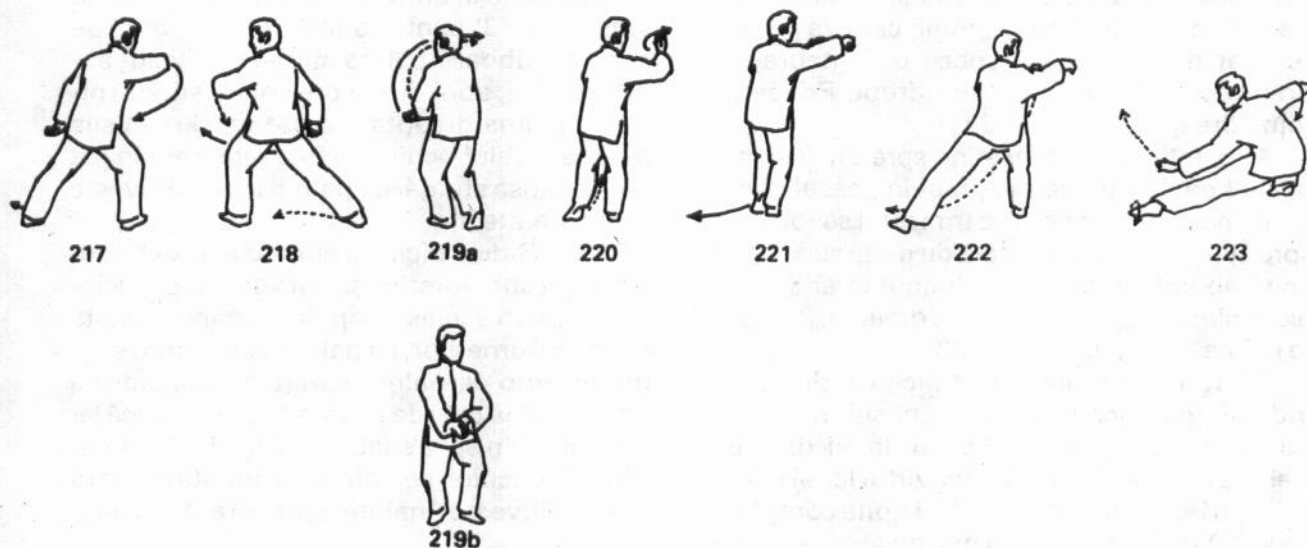


Fig. 10.41 — Din pasul ghemuit balansează palma

treptat spre stînga. Rotește capul în aceeași direcție ca și corpul și privește drept înainte (fig. 218).

41.3. Piciorul drept se apropie de călcîiul stîng, cu vîrful pe sol, pentru a face „pasul în T”. Mîna dreaptă pendulează spre stînga la nivelul abdomenului, cu palma oblică în sus, în timp ce degetele mîinii stîngi se sprijină pe interiorul antebrațului drept. Privește solul la 2 m în față (fig. 219 a-b).

41.4. Pune toată talpa dreaptă pe sol, rotește trunchiul spre dreapta (ora 7—8), în timp ce greutatea se mută pe piciorul drept iar piciorul stîng este ridicat, cu genunchiul îndoit. Palma stîngă continuă să se sprijine pe antebrațul drept în timp ce palma dreaptă se mișcă pe o curbă în sus-spre dreapta, transformîndu-se într-o „mîna cioc de pasăre”, iar mîna stîngă alunecă pe antebrațul drept spre interiorul cotului drept. Privește mîna dreaptă (fig. 220—221).

41.5. Întinde piciorul stîng spre ora 2 și îndoaie-l pe dreptul ca să ajungi în „pasul ghemuit” pe stînga, în timp ce trunchiul se rotește spre stînga (ora 3). Totodată du mîna stîngă pe lîngă abdomen, apoi de-a lungul interiorului piciorului stîng, cu palma spre dreapta. Privește palma stîngă (fig. 222—223).

De reținut: Ridică încet piciorul drept și îndoaie genunchii cînd faci „pasul în T”. În poziția „pasul ghemuit” vîrful labei drepte trebuie rotit puțin în afară iar vîrful labei stîngi puțin înăuntru, ambele tălpi lipite complet de sol. Nu îndoi spinarea nici nu apleca trunchiul prea mult înainte. Vîrstnicii pot face o jumătate de „pas ghemuit”. În poziția finală ești cu fața spre ora 3.

Procedeul 42: Pășește înainte pentru a încrucișa pumnii — fig. 10.42.

42.1. Mută greutatea pe piciorul stîng, cu vîrful labei stîngi rotit în afară și vîrful labei drepte rotit înăuntru. Îndreaptă piciorul drept pentru a face „pasul arcașului” pe stînga. Ridică palma stîngă la nivelul umărului, în timp ce „mîna cioc de pasăre” coboară înapoia spatelui cu degetele în sus. Privește mîna stîngă (fig. 224).

42.2. Fă un pas înainte cu dreptul și pune pe sol numai vîrful labei drepte pentru a face un „pas gol” pe dreapta. Strînge pumnul stîng și du-l puțin înapoi, cu degetele spre corp. În același timp transformă „mîna cioc de pasăre” în pumn și balansează-l înainte-în sus, cu degetele în afară, astfel ca încheieturile mîinilor să se încrucișeze la nivelul umerilor, cu brațele rotunjite. Privește pumnul stîng (fig. 225).

De reținut: Înainte de ridicării din „pasul ghemuit” rotește vîrful labei stîngi cît mai

mult spre înăuntru, coordonat cu rotirea corpului spre stînga. Păstrează echilibrul și stabilitatea cînd te ridici. În poziția finală ajungi cu fața spre ora 3, avînd umerii și șoldurile relaxate.

Procedeul 43: Stai pe un picior și încăleacă tigrul — fig. 10.43.

43.1. Fă un pas înapoi cu dreptul și apoi mută pe el greutatea corpului, rotind totodată trunchiul spre dreapta (ora 4—5). Desfă pumnul drept și adu mîna în jos lîngă șoldul drept, cu palma în jos, deschizînd totodată și pumnul stîng care, datorită rotirii corpului, se mișcă spre dreapta pe o curbă (fig. 226).

43.2. Ridică piciorul stîng și du-l puțin spre dreapta în timp ce trunchiul se rotește la stînga (ora 3) pentru a face un „pas gol” pe stînga. Coboară palma stîngă la nivelul abdomenului, apoi du-o spre șoldul stîng. Totodată palma dreaptă descrie un cerc în sus pînă la nivelul ochilor și în continuare în jos spre coapsa stîngă, cu palma în sus. Privește drept înainte (fig. 227).

43.3. Ridică piciorul stîng cu vîrful orientat puțin spre interior și stai vertical pe piciorul drept. În același timp ridică mîna dreaptă la nivelul umerilor, cu palma oblică spre stînga, în timp ce palma stîngă se transformă într-o „mîna cioc de pasăre” care se ridică lateral și puțin spre spate, pînă la nivelul umerilor. Trunchiul se rotește spre stînga (ora 1—2). Privește înainte spre ora 1—2 (fig. 228).

De reținut: Stai cu trunchiul vertical pe piciorul drept cu genunchiul puțin îndoit, brațul drept aproape paralel cu coapsa stîngă. În poziția finală trunchiul este cu fața spre ora 1—2.

10.9. Secțiunea VII

Procedeul 44: Răsucește corpul pentru a da cu piciorul lovitura „lotus” — fig. 10.43.

44.1. Rotește trunchiul la dreapta (ora 4—5) și pune pe sol piciorul stîng în afara celui drept, cu vîrful labei drepte orientată spre dreapta. Deschide „mîna cioc de pasăre” și du-o înainte la nivelul umerilor, cu palma în sus. Totodată ridică palma dreaptă și mișcă-o pe un cerc orizontal spre dreapta, cu cotul îndoit. Privește drept înainte (fig. 229).

44.2. Rotește corpul la 180° spre dreapta (ora 9) pe vîrfurile ambelor picioare, în timp ce retragi palma stîngă puțin înăuntru iar palma dreaptă o rotești în sus și o împingi înainte sub cotul stîng. Ambele palme sînt orientate oblic spre înăuntru. Privește drept înainte în timpul rotirii la 180° (fig. 230).

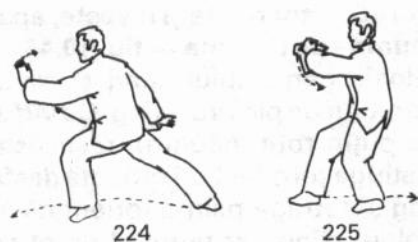


Fig. 10.42 — Pășește înainte și încrucișează pumnii

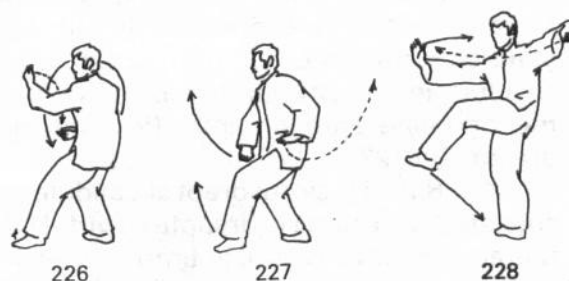


Fig. 10.43 — Stai într-un picior și încalecă tigrul

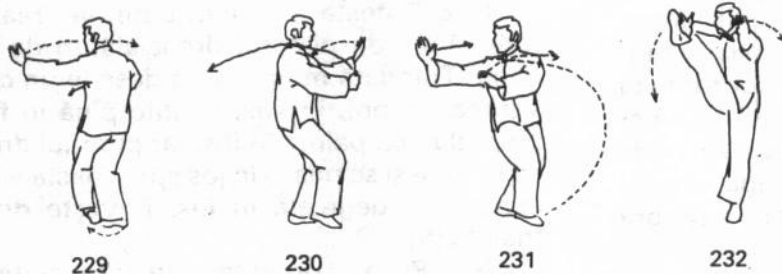


Fig. 10.44 — Răsuțește corpul și lovește cu piciorul în lotus

44.3. Trunchiul continuă să se rotească la dreapta (ora 12). În același timp mîna dreaptă se strecoară spre dreapta, de sub cotul stîng spre nivelul umerilor, iar mîna stîngă se aduce în fața umărului drept, ambele palme orientate spre dreapta. Privește mîna dreaptă (fig. 231).

44.4. Ridică piciorul drept și pendulează-l spre stînga, în sus și la dreapta cu vîrfurile labei mereu în sus. Totodată, în timp ce trunchiul se rotește puțin spre dreapta (ora 1) și apoi la stînga (ora 12), du ambele mîini spre stînga și atinge pe rînd dosul labei drepte întîi cu palma stîngă apoi cu cea dreaptă. Privește cele două mîini (fig. 232).

De reținut: Așează piciorul stîng pe sol aproape de cel drept și îndoaie ambii genunchi. Păstrează stabilitatea trunchiului în timpul răsucirii la 270°, care trebuie coordonată cu mișcările brațelor. Apleacă-te puțin înainte în timpul pendulării piciorului. Vîrstnicii pot executa mișcarea fără să atingă laba cu mîinile. În poziția finală ești cu fața spre ora 12.

Procedeul 45: Încordează arcul și ochetele tigrul — fig. 10.45.

45.1. Ridică genunchiul drept pînă ce coapsa ajunge orizontală iar laba ajunge cu vîrfurile în jos. În același timp trunchiul se rotește puțin spre stînga (ora 11—12), apoi spre dreapta (ora 1—2). Genunchiul stîng este puțin îndoit. Ambele mîini se mișcă spre stînga pînă ce mîna stîngă ajunge la nivelul umărului iar antebrațul drept de-a curmezișul pieptului, cu ambele palme spre stînga. Privește mîna stîngă (fig. 233).

45.2. Rotește trunchiul puțin spre dreapta (ora 2) și pune călcîiul drept pe sol spre ora 4, mișcînd totodată ambele palme în jos. Privește drept înainte (fig. 234).

45.3. Rotește trunchiul spre dreapta (ora 4) și mută greutatea corpului pe piciorul drept pentru a face „pasul arcașului” pe dreapta. În același timp ambele palme descriu cîte o curbă în jos - spre dreapta, strîngîndu-se progresiv pumnii, pînă ce ajung la nivelul umerilor, spre dreapta. Apoi simultan cu rotirea trunchiului puțin la stînga (ora 3), pumnul stîng lovește pe lîngă față spre ora 1—2 la nivelul nasului, cu degetele înainte, în timp ce pumnul drept este tras spre tîmpla dreaptă, cu degetul mare în jos. Privește pumnul drept, apoi pe cel stîng (fig. 235—236).

De reținut: Cînd miști mîinile la dreapta, rotește și capul și șoldurile în aceeași direcție. În poziția finală ești cu fața spre ora 3. Păstrează șoldurile coborîte, relaxate și

răsucite puțin spre stînga, dar nu roți genunchiul drept spre interior.

Procedeul 46: Întoarce-te și lovește, apără și dă un pumn - pe dreapta — fig. 10.46.

46.1. Îndoaie genunchiul stîng și mută greutatea corpului pe piciorul stîng. Cu vîrfurile labei drepte puțin rotit înăuntru, răsucește trunchiul la stînga (ora 1—2). Totodată desfășoară pumnul stîng și retrage palma (orientată în sus) spre șoldul stîng, iar pumnul drept se desface și palma respectivă, oblică în jos, împinge înainte peste antebrațul stîng. Privește palma dreaptă, apoi îndreaptă-ți ochii în aceeași direcție spre care se rotește corpul (fig. 237—238).

46.2. Rotește trunchiul puțin la dreapta (ora 2) și adu piciorul drept alături de cel stîng. Totodată mîna stîngă descrie un cerc vertical înapoi, în sus, înainte pînă în fața pieptului, cu palma în jos, iar pumnul drept se strînge și se mișcă în jos spre coastele din stînga, cu degetele în jos. Privește drept înainte (fig. 239).

46.3. Piciorul drept face un pas înainte cu degetele ridicate și rotite în afară. Pumnul drept lovește în sus și înainte, cu degetele în sus, în timp ce mîna stîngă coboară la șoldul stîng, cu degetele orientate înainte și palma în jos. Privește pumnul drept (fig. 240).

46.4. Rotește trunchiul la dreapta (ora 4) și mută greutatea corpului pe piciorul drept în timp ce stîngul face un pas înainte. Totodată ridică mîna stîngă ca și cînd te-ai apăra, cu palma oblică în jos, și retrage pumnul drept pe o curbă spre șoldul drept, cu degetele în sus. Privește mîna stîngă (fig. 241).

46.5. Mută greutatea pe piciorul stîng și îndoaie genunchiul stîng pentru a face „pasul arcașului” pe stînga, în timp ce trunchiul se rotește la stînga (ora 3). Totodată pumnul drept lovește înainte la nivelul pieptului, cu degetele spre stînga, în timp ce mîna stîngă se retrage spre interiorul antebrațului drept. Privește pumnul drept (fig. 242).

De reținut: La mișcarea 46.2. rotește spre interior vîrfurile labei drepte înainte de a o așeza ușor pe sol alături de cea stîngă. Sînt valabile și celelalte observații de la Forma 6. În poziția finală ești cu fața spre ora 3.

Procedeul 47: Eschivează, lovește, împinge și apasă - pe dreapta — fig. 10.47.

Repetă mișcările Formei 7 (Secțiunea I), schimbînd „dreapta” cu „stînga” și, corespunzător, sensurile de rotire ale corpului (fig. 243—250).

De reținut: Aceleași observații ca la Forma 7. În poziția finală ești cu fața spre ora 3.

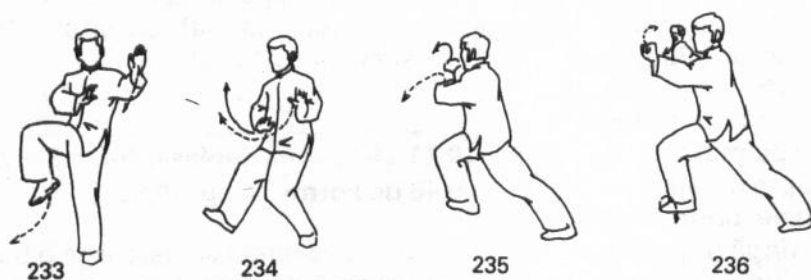


Fig. 10.45 — Încordează arcu și ochește tigrul

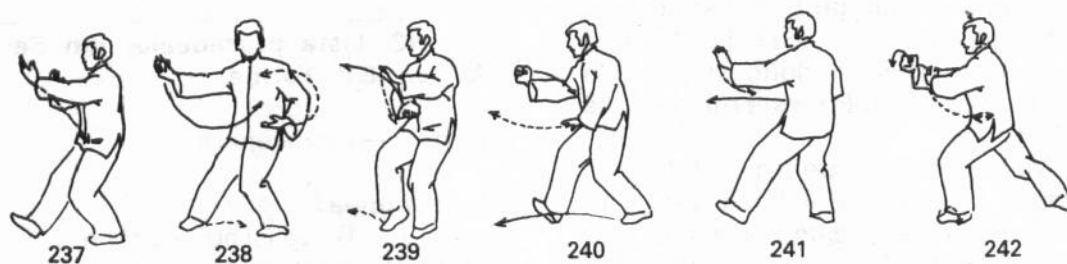


Fig. 10.46 — Răsucește-te și lovește, apără și dă un pumn, pe dreapta

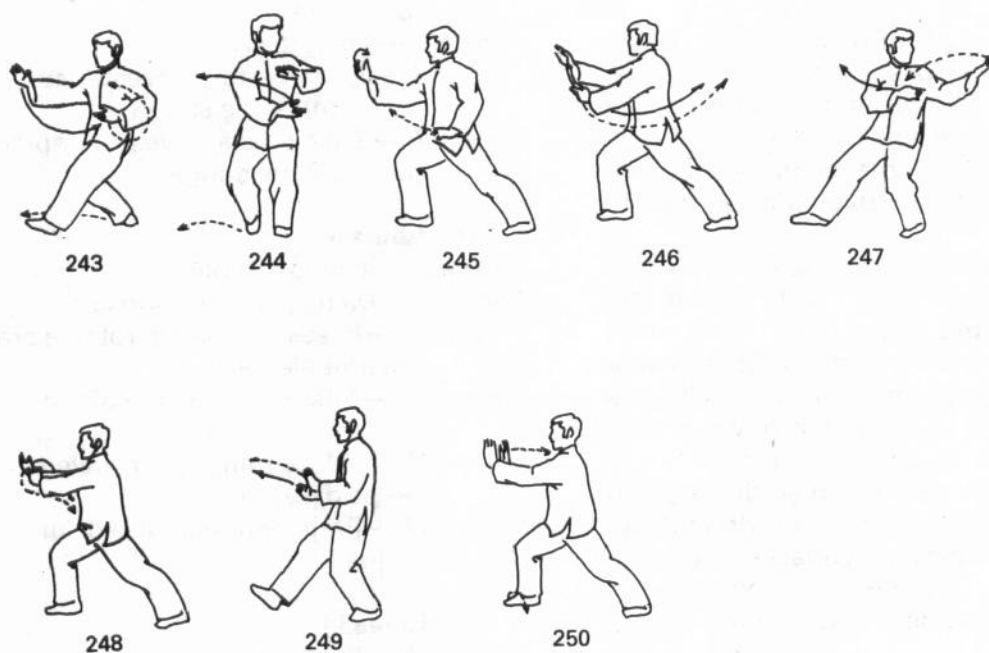


Fig. 10.47 — Eschivează, lovește, împinge și apasă pe dreapta

Procedeul 48: Încrucișează mâinile — fig 10.48.

48.1 Rotește trunchiul spre stînga (ora 12) și mută greutatea pe piciorul stîng, în timp ce vîrfurile labei drepte se rotește înăuntru. Urmărind rotirea corpului, du mîna stîngă înainte în plan orizontal, cu palma înainte, și întinde brațul drept lateral spre dreapta, cu palma spre dreapta — ambele brațe fiind puțin îndoite. Privește mîna stîngă (fig. 251).

48.2. Rotește vîrfurile labei stîngi în afară în timp ce trunchiul se rotește mai departe la stînga (ora 10—11). Totodată îndoaie genunchiul stîng și îndreaptă-l pe cel drept. Simultan cu rotirea corpului, du brațul stîng spre stînga pînă ajunge simetric cu cel drept, ambele coate fiind puțin îndoite și palmele orientate spre exterior. Privește mîna stîngă (fig. 252).

48.3. Mută greutatea pe piciorul drept și rotește spre interior vîrfurile labei stîngi, în timp ce trunchiul se rotește la dreapta (ora 12). Mișcă ambele mîini în jos și încrucișează-le în fața abdomenului, apoi ridică-le la nivelul umerilor, cu palmele spre interior și mîna dreaptă mai apropiată de corp. Privește drept înainte (fig. 253).

48.4. Apropie piciorul stîng de cel drept astfel ca ambele tălpi să stea pe sol paralele, la o distanță egală cu lățimea umerilor, cu degetele înainte. Apoi îndreaptă progresiv genunchii, cu fața înainte, cu brațele încă încrucișate și rotunjite. Privește drept înainte (fig. 254).

De reținut: La mișcarea 48.2. vîrfurile labei drepte este orientat spre ora 12 cînd brațul stîng este dus spre stînga. Vîrfurile labei stîngi va fi orientat spre ora 9 cînd se termină transferul greutății corpului pe piciorul stîng. La mișcarea 48.3. se va roti înăuntru vîrfurile labei stîngi, înainte de a o duce spre piciorul drept. La mișcarea 48.4. se vor roti șoldurile puțin înapoi spre stînga în timp ce se îndreaptă genunchii, astfel ca în poziția finală să ajungi cu fața spre ora 12, cu greutatea corpului împărțită egal (în sfîrșit!) pe cele două picioare.

10.10. Forma de încheiere a Secvenței cu 48 de procedee — fig. 10.49.

S.1. Rotește deodată antebrațele spre interior și depărtează mîinile la o distanță egală cu lățimea umerilor, cu palmele în jos. Coboră treptat ambele mîini. Privește drept înainte (fig. 255).

S.2. Coboră mîinile lîngă coapse. Păstrează trunchiul vertical și umerii coborîți. Închipează-ți că vîrfurile capului este tras ușor în sus. Respiră natural și privește drept înainte

(fig. 256).

S.3. Apropie talpa stîngă de cea dreaptă, ambele labe ajung paralele cu vîrfurile înainte. Privește înainte (fig. 257).

10.11. Diagrama deplasărilor în Secvența cu 48 de Forme — fig. 10.50.

În cursul Secvenței se parcurge o bucată de linie dreaptă de circa 6 ori, de circa 3 ori spre ora 9 și de 3 ori înapoi, spre ora 3, astfel ca sfîrșitul să fie în același loc cu începutul Secvenței.

10.12. Lista procedeelelor din Secvența TAIJI cu 48 de Forme

Forma 0 — De începere

Secțiunea I

Forma 1 — Barza își agită aripile

Forma 2 — Perie genunchiul și răsuște pasul pe stînga

Forma 3 — Biciul simplu — pe stînga

Forma 4 — Mîna mîngîie strunele chitarei — pe stînga

Forma 5 — Mîngîie și împinge

Forma 6 — Întoarce-te și lovește, apără, dă un pumn — pe stînga

Forma 7 — Eschivează, lovește, împinge și apără, — pe stînga

Secțiunea II

Forma 8 — Înclină-te oblic

Forma 9 — Dă un pumn pe sub cot

Forma 10 — Pășește înapoi și rotește brațele pe ambele părți

Forma 11 — Răsuște-te și împinge cu palmele

Forma 12 — Mîna mîngîie strunele chitarei — pe dreapta

Forma 13 — Perie genunchiul și dă un pumn în jos

Secțiunea III

Forma 14 — Șarpele alb scoate limba

Forma 15 — Atinge piciorul ca să supui tigru

Forma 16 — Răsuște-te la stînga și lovește

Forma 17 — Strecoară mîna cu piciorul ghemuit

Forma 18 — Eschivează pe un picior

Forma 19 — Biciul simplu — pe dreapta

Secțiunea IV

Forma 20 — Flutură mîinile ca norii — pe dreapta

Forma 21 — Împarte coama calului — pe ambele părți



Fig. 10.48 — Încrucișează mâinile

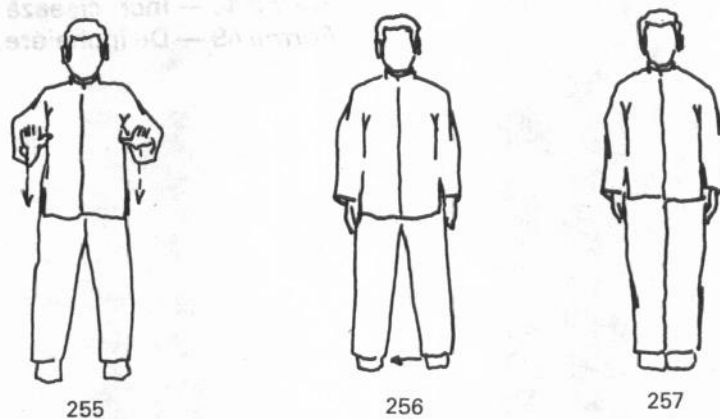


Fig. 10.49 — Procedul de încheiere

- Forma 22* — Mîngîie calul
Forma 23 — Lovește cu călcîiul drept
Forma 24 — Lovește urechile adversarului
 cu ambii pumni
Forma 25 — Lovește cu călcîiul stîng
Forma 26 — Lovește cu pumnul ascuns
Forma 27 — Caută acul din fundul mării
Forma 28 — Fulgeră brațul

Secțiunea V

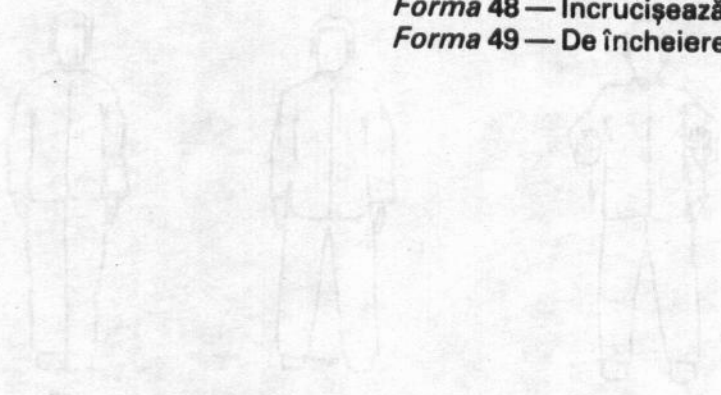
- Forma 29* — Lovește cu piciorul drept, apoi
 cu cel stîng
Forma 30 — Perie genunchiul în poziția ar-
 cașului pe stînga, apoi pe dreapta
Forma 31 — Pășește înainte pentru a lovi
Forma 32 — Apropierea aparentă
Forma 33 — Flutură mîinile ca norii — pe
 stînga
Forma 34 — Răsuțește-te la dreapta și lo-
 vește
Forma 35 — Lucrează la războiul de țesut —
 pe ambele părți
Forma 36 — Pășește înapoi și strecoară
 palma

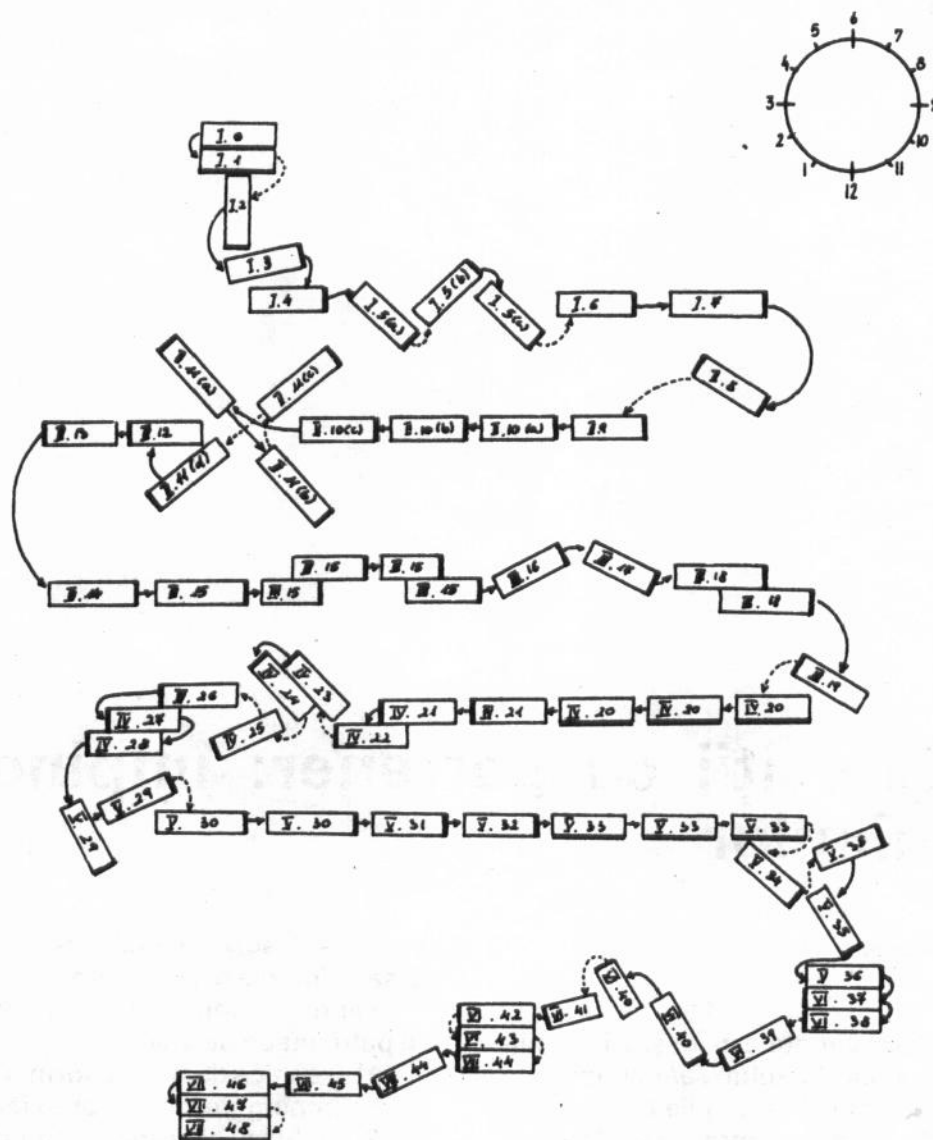
Secțiunea VI

- Forma 37* — Apasă palmele în jos pe un „pas
 gol”
Forma 38 — Stai pe un picior și întinde
 palma
Forma 39 — Împinge antebrațul pe un „pas
 de călăreț”
Forma 40 — Răsuțește corpul cu gesturi
 largi
Forma 41 — Balansează palma pe piciorul
 ghemuit
Forma 42 — Pășește înainte pentru a încru-
 cișa pumnii
Forma 43 — Stai pe un picior ca să încaleci
 tigrul

Secțiunea VII

- Forma 44* — Răsuțește corpul pentru o lovi-
 tură cu piciorul - „lotus”
Forma 45 — Întinde arcul ca să tragi în tigrul
Forma 46 — Răsuțește-te și lovește, apără și
 dă un pumn — pe dreapta
Forma 47 — Eschivează, lovește, împinge și
 apasă — pe dreapta
Forma 48 — Încrucișează mîinile
Forma 49 — De încheiere.





Legendă

- suprafața (aproximată) ce înscrie executantul într-o anumită Formă din Secvența: latura groasă indică partea spre care se află fața executantului.
- deplasare cu piciorul drept
- deplasare cu piciorul stâng
- Forme ce se execută pe același loc
- Forme în care se execută pași mici, apurclicantul rămîne în același loc.
- corespondența Formei respective cu figura din Kinogramă
- curbele de la sfîrșitul părților I, II, III, IV, mai mari decît celelalte, indică doar puncte de întoarcere a deplasării; diagrama nu este desenată la scară!

Fig. 10.31

Fig. 10.50 Diagrama deplasărilor în Secvența cu 48 de Forme



11. Exerciții cu partener: împingerea mâinilor

11.1. Introducere

Există o mare varietate de mișcări ale mâinilor în secvențele boxului *Taiji* și aproape toate sînt efectuate simultan fie cu o cedare sau „retragere”, fie cu o intrare sau „înaintare”. „Cedarea” implică „contactul fără forță”, adică apărarea prin retragere cînd adversarul înaintează, pentru ca forța cu care el apasă să fie „neutralizată”. „Intrarea” implică „păstrarea contactului mâinilor”, adică o înaintare cînd adversarul se retrage, pentru a-l putea doborî. Aceste două senzații constituie cele două aspecte ale oricărei mișcări circulare de apărare din secvența *Taiji* — aspecte opuse dar complementare.

Metoda de luptă *Taiji* consideră că „neutralizarea mișcării adversarului” este mai importantă decît „lovirea” lui și pretinde „controlul tăriei prin moliciune”, adică răspunsul (apărarea) printr-o forță mică la un atac făcut cu o forță mare.

Aceste principii se regăsesc exprimate foarte clar în exercițiile de împingere a mâinilor *Tuishou*. Prin practicarea *Tuishou* cu regularitate, elevii care au deja unele cunoștințe de box *Taiji* vor înțelege mai bine senzațiile corespunzătoare mișcărilor corecte, în timp ce aceia care nu știu nimic despre el

pot să-și însușească tehnici de autoapărare și să-și întărească sănătatea.

Tehnica „Împingerii mâinilor” se învață în patru etape de studiu:

- 1) Tehnica de bază, a formelor simple de împingere a mâinilor — fără pași;
- 2) Aplicații ale procedeeleor de bază pentru împingerea cu patru mâini — fără pași;
- 3) Aplicații ale procedeeleor de bază pentru împingerea cu patru mâini și pași activi;
- 4) *Da Lu*.

Învățarea fiecărei etape se bazează pe stăpînirea etapelor precedente. De aceea trebuie început cu etapa întâi și continuat succesiv cu etapele a doua, a treia și a patra. Nu trebuie să săriți etapele sau să inversați ordinea învățării lor. Dacă dorești să pricepi înțelesul și importanța *Qi*-ului sau legătura lui cu meditația, sau dacă dorești să poți utiliza eficient *Taiji*-quan-ul ca metodă de luptă, este strict necesar să înțelegi bine atît teoria cît și aplicarea principiilor din fiecare etapă a studiului, înainte de a trece la etapa următoare.

Tehnica apropierei, lipirii și împingerii mâinilor constituie cheia înțelegerii *Qi*-ului și a legăturii lui cu meditația.

Este relativ ușor să pari — sau chiar să fii — curgător și să ai *Qi* în cursul execuției sec-

vențelor de unul singur cu 24, 48 sau 88 de Forme. Dar este cu totul altceva să fii curgător și să controlezi Qi-ul atunci când ești în contact direct cu alt om. Altfel spus, dacă reușești să ai Qi și să devii curgător în cursul exercițiului *Tuishou* de apropiere, lipire și împingere a mâinilor cu partener, atunci vei înțelege ce înseamnă să ai relații flexibile și armonioase cu oricare alt om. Vei reuși să simți **fluiditatea** (naturaletă și spontaneitatea) și **armonia** (sensibilitatea și dragostea) în relațiile cu oamenii.

11.2. Principii și reguli generale de mișcare în Tuishou

Cei care practică *Tuishou* vor respecta următoarele reguli:

11.2.1. Înaintarea/Retragerea

1. Când adversarul înaintează, trebuie să te retragi.

Când adversarul se retrage, trebuie să înaintezi.

2. Fie că înaintezi, fie că te retragi, încearcă mereu să „simți” forța adversarului pentru a ști dacă este tare sau slabă și dacă este „plină” (adică el înaintează) sau „goală” (adică se retrage), astfel ca să poți lua inițiativa și să-l conduci într-o poziție neavantajoasă pentru el.

3. Potrivește-ți mișcările de împingere a mâinilor cu mișcările corpului. Când răspunzi la o împingere, mișcă mai întâi șoldurile, înainte de a face un pas.

4. În principiu, toate atacurile și loviturile se fac în timpul înaintării; toate parările și blocajele se fac în timpul retragerii.

Înaintarea este o acțiune *Yang* având caracteristicile: înainte/spre/concentrare/tare/masculin/lovitură;

Retragerea are caracter *Yin*, deci i se asociază ideile: înapoi/de la/relaxare/moale/feminin/eschivă etc.

11.2.2. Forța și sensibilitatea contactului mâinilor

1. Păstrează mereu contactul dintre antebrățele tale și antebrățele adversarului. Continuă împingerea dacă ai senzația că brațele tind să se desprindă ca urmare a forței de apăsare insuficientă. Se poate admite întreruperea accidentală a contactului, dar nu se admite nici o întrerupere a șuvoiului de Qi sau de gândire, care conduce mișcările.

2. **Patru acțiuni folositoare:** ține aproape; lipește-te și ridică-l; unește; urmărește.

3. **Patru interdicții:** nu te opune; nu te întinde; nu te desprinde; nu rezista.

11.2.3. Întii te retragi, apoi îți rotești trunchiul

Ordinea corectă a mișcărilor de apărare este: întâi retragerea, apoi pararea sau blocajul, făcute din rotirea trunchiului. Nu uita să duci greutatea corpului pe piciorul dinapoi, înainte de a te roti.

11.2.4. Planul acțiunii optime

Planul **median** sau central este un plan vertical care împarte corpul omenesc în două părți egale: stînga și dreapta. Loviturile eficiente au traiectoriile în plan median. Parările sau blocajele eficiente au traiectorii perpendiculare pe planul median, de la planul unui umăr la planul celuilalt umăr. Nu te apăra cu blocaje largi, pornite sau duse dincolo de umeri sau deasupra capului.

După executarea unei lovituri, mâinile și picioarele trebuie să revină într-o poziție adunată. După o parare, mâinile și picioarele trebuie să revină spre planul central.

11.2.5. Împingerea/Tragerea

Când adversarul împinge, trebuie să răspunzi trăgînd în armonie cu împingerea lui. Dacă adversarul trage, trebuie să răspunzi împingînd în armonie cu tragerea lui. *Yang*-ul va fi completat cu *Yin* și invers.

11.2.6. Apucarea și prinderea unui membru (Fixare, răsucire, rupere)

Contra unei lovituri dată cu mîna te aperi prin parare sau blocaj. Imediat ce mîinile voastre intră în contact, fă-ți mîna cîrlig prin rotirea încheieturii, agață-i mîna și prinde-i brațul. (Notă: acțiunea este valabilă și în cazul unei lovituri înalte cu piciorul). Deci succesiunea mișcărilor este: parează-contact-rotește mîna-prinde-i-o-trage=fixare/răsucire (rupere).

11.2.7. Lovituri și parări

Loviturile pot avea traiectorii rectilinii sau curbilinii; parările trebuie să fie numai **curbilinei**. Un blocaj rectiliniu este dur, produce o ciocnire puternică și arată un nivel tehnic scăzut în *Taijiquan*. Apărarea trebuie să fie rotundă, să preia lovitura din zbor fără ciocnire și s-o devieze printr-o forță mică, cu consum minim de energie.

11.2.8. Privește la stînga și privește la dreapta (rotește-te la stînga și rotește-te la dreapta)

Cînd lovești cu mîna, trebuie s-o urmărești cu privirea. La fel, mîna cu care tragi trebuie urmărită cu privirea. Totdeauna trebuie să privești în direcția spre care aplici o forță de fapt spre care dirijezi Qi-ul. De exemplu, cînd arunci adversarul peste umăr nu te uiți la el ci privești în direcția spre care îl arunci.

Dacă ochii urmăresc mîna sau piciorul, capul se rotește de la sine în aceeași direcție. Rotirea capului este urmată automat de rotirea în aceeași direcție a trunchiului și șoldurilor. Efectul urmărit prin „regula privirii” este angrenarea în acțiune a tuturor mușchilor corpului, asigurînd astfel puterea maximă a acțiunii de împingere sau tragere.

11.2.9. Să fii mereu în mișcare (mișcă-te curgător)

Trebuie să muți în continuu greutatea corpului de pe un picior pe altul. Trebuie să înveți ca la trecerea de la o poziție înaintată la o poziție retrasă — sau invers — să nu te extinzi nici prea mult, nici prea puțin. Niciodată nu trebuie să ai greutatea corpului împărțită egal pe ambele picioare — greșeală ce poartă la chinezi numele „a dubla greutatea”. Prin *Tuishou* vei învăța să-ți rotești sau să-ți răsucești corect trunchiul, în armonie cu fiecare mutare a greutății corpului. Vei învăța să-ți coordonezi întregul corp și — mai important — să păstrezi poziția corectă și să nu pierzi echilibrul în cursul mișcării. Să nu te oprești nici o clipă, ci să te miști continuu și curgător!

11.3. Etapa întâi: Tehnica de bază — formele simple de împingere a mîinilor - fără pași

Etapa întâi are 8 exerciții. Pe măsură ce le vei practica împreună cu partenerul, vei descoperi legăturile dintre ele:

- exercițiul doi (11.3.1.2) este o extensie a exercițiului unu (11.3.1.1);
- exercițiul trei este o extensie și o combinație a exercițiilor unu și doi;
- exercițiul patru este o variație și o extensie a exercițiului trei;
- exercițiul cinci este o extensie a exercițiului doi;
- exercițiul șase este o extindere a combinației exercițiilor trei și patru;
- exercițiul șapte este o variație a exercițiului cinci;
- exercițiul opt este o extensie și o variație a numărului unu.

Rezultă că toate exercițiile se bazează și decurg din exercițiul unu (11.3.1.). Acest exercițiu este cheia cu care descifrăm înțelesul și importanța mișcării circulare, aplicarea și foloasele ei în *Tuishou*.

11.3.1. *Tuishou* cu o singură mînă

11.3.1.1. Mișcările de bază

A. Poziția de începere (vezi fig. 11.1)

Partenerul X (cu părul alb) și partenerul Y stau față în față, relaxați, la o distanță astfel ca, întinzînd mîinile înainte, să li se atingă doar pumnii (fig. 1).

Fiecare se rotește puțin la stînga și face un pas înainte cu dreptul, ajungînd ca fețele interioare ale labelor să fie orientate una spre alta, cu o distanță de 10—20 cm între ele. Apoi amîndoi întind brațul drept înainte, cu cotul puțin îndoit și palma spre interior, astfel că încheieturile mîinilor se ating și se încrucișează formînd poziția denumită „încrucișarea mîinilor”. La ambii parteneri mîna stîngă atîrnă liberă pe lîngă șoldul stîng iar centrul de greutate al corpului este între picioare (fig. 2). Încheieturile mîinilor care sînt în contact vor fi apăsate nici prea tare nici prea slab, doar cu atîta forță încît mîna partenerului să poată fi dată deoparte dacă el ar ceda.

B. Împingerea cu o mînă

B.1. Cercuri orizontale (fig. 11.1.)

B.1.1. Pornind din poziția de începere (fig. 2), partenerul X (cu părul alb) împinge cu palma orizontal înainte încheietura mîinii partenerului Y; în același timp, îndoie genunchiul drept și duce greutatea corpului puțin înainte, cu scopul de a apăsa (lovi) cu palma dreaptă pieptul lui Y (fig. 3). Ca răspuns la acțiunea forței lui X, Y își retrage palma dreaptă cu o forță nici prea mare nici prea slabă; în același timp, îndoie puțin genunchiul stîng, mutînd în spate greutatea corpului și rotind trunchiul la dreapta, iar cu palma dreaptă deviază mîna dreaptă a lui Y, dirijînd-o lateral pe lîngă pieptul său (fig. 4).

B.1.2. După devierea palmei drepte a partenerului X pe lîngă piept, partenerul Y continuă mișcarea cu o rotire a mîinii prin care apasă cu palma orizontal înainte încheietura mîinii lui X, pentru a i-o lipi de piept (fig. 5). Partenerul X răspunde amortizînd apăsarea mîinii drepte a lui Y prin: retragerea firească a brațului drept, îndoirea piciorului stîng, mutarea înapoi a greutății corpului și rotirea trunchiului la dreapta, astfel că palma lui Y ajunge departe de ținta inițială (fig. 6).

Cei doi parteneri vor efectua un mare număr de repetiții ale exercițiului descris, îm-

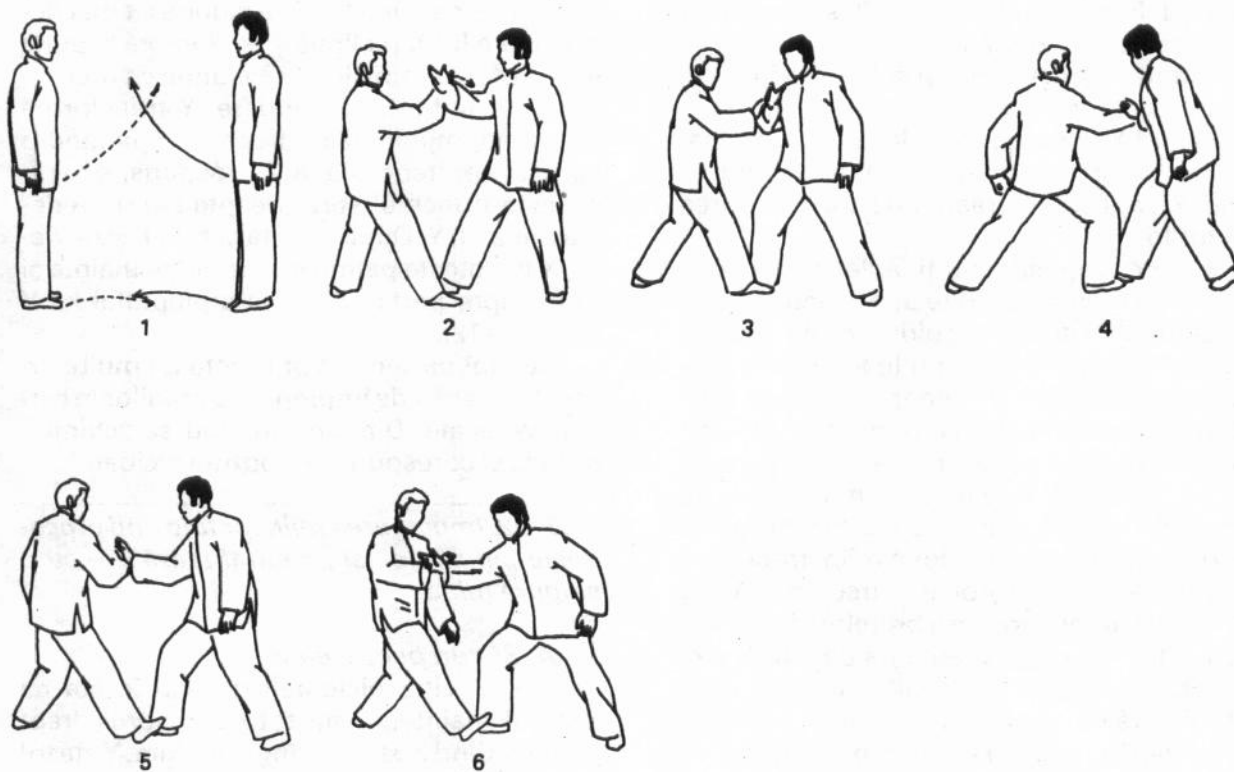


Fig. 11.1 — Cercuri orizontale cu o mână

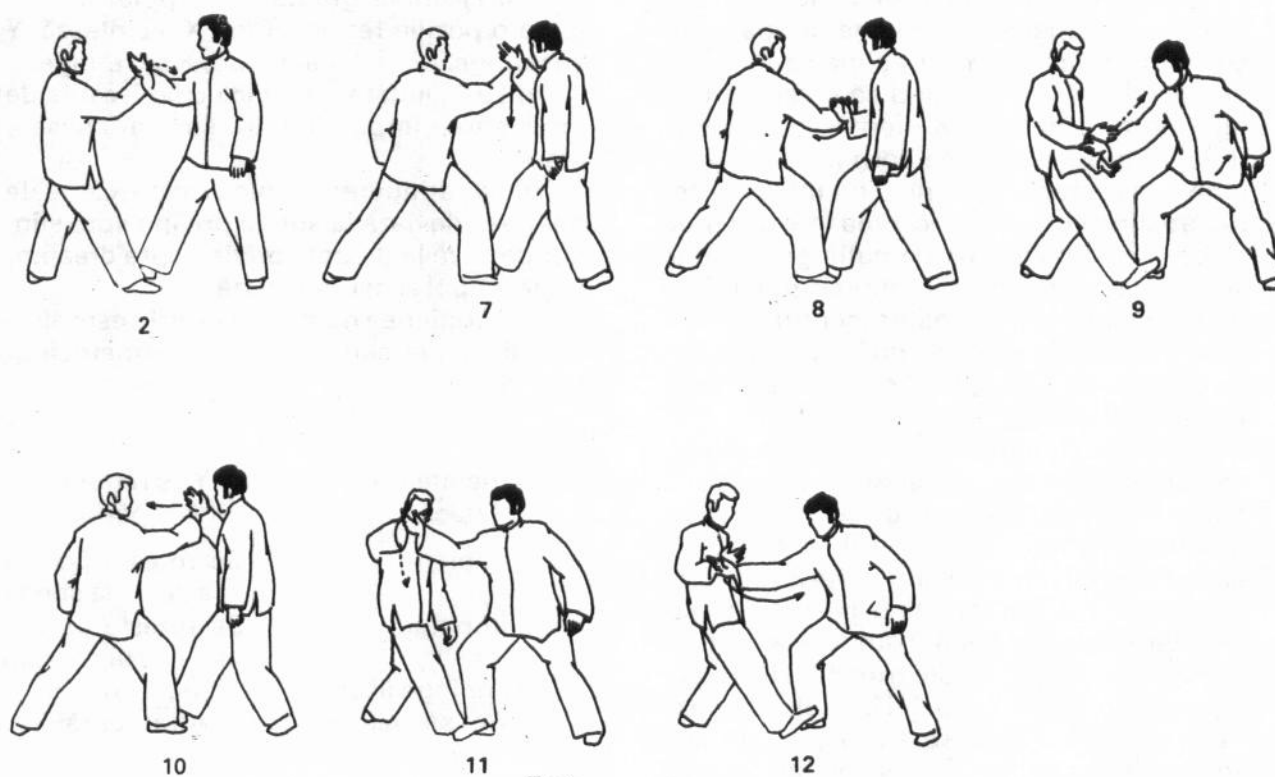


Fig. 11.2 — Cercuri verticale cu o mână

pingînd fiecare mîna celuilalt și descriind astfel cercuri orizontale.

- Modul de acționare și aplicare a forței în cursul împingerii mîinilor:

- Cînd X împinge mîna lui Y cu o „apăsare”, acesta o neutralizează rotînd șoldurile. Cînd Y „apasă”, X răspunde tot cu rotirea șoldurilor.

- Cînd „apeși”, nu-ți apleca trunchiul prea mult înainte; cînd te aperi, neutralizînd „apăsarea”, rotește-ți șoldurile, du greutatea corpului înapoi, dar nu te apleca pe spate. Brațele ambilor parteneri trebuie să păstreze mereu contactul cu o forță de apăsare nici prea mică (ceea ce ar putea duce la ruperea contactului) dar nici prea mare (ceea ce ar putea duce la o întrecere a forțelor între cei doi parteneri). Cele două mîini trebuie să se urmărească reciproc în cursul mișcărilor de întindere sau îndoire a brațelor, cele două încheieturi fiind ca legate una de alta și alunecînd una în jurul celeilalte ca dinții unor roți dințate dintr-un angrenaj. În acest timp, mîna liberă (stînga) a ambilor parteneri se va mișca firesc, coordonat cu mișcările șoldurilor și picioarelor.

B.2. Cercuri verticale (fig. 11.2.)

B.2.1. Pornind din poziția de începere (fig. 2), partenerul X împinge și apasă încheietura mîinii lui Y cu palma sa dreaptă, înainte și în sus, încercînd să lovească fața lui Y. În același timp, X îndoiaie genunchiul drept și mută greutatea corpului înainte. Y amortizează forța lui X ridicînd mîna dreaptă, rezistînd cu o forță nici prea tare nici prea slabă. Totodată Y îndoiaie puțin genunchiul stîng, mutînd înapoi greutatea corpului și rotînd trunchiul spre dreapta pentru a devia palma dreaptă a lui X pe lîngă capul său, astfel ca mîna lui X să ajungă cît mai departe de ținta sa inițială (fig. 7).

B.2.2. În continuare, Y rotește încet palma dreaptă, împingînd și apăsînd cu ea în jos și înainte, cu scopul de a lovi pe X în dreapta pieptului. Partenerul X răspunde amortizînd cu mîna dreaptă forța lui Y, retrăgîndu-și mîna dar rezistînd cu o forță nici prea tare nici prea slabă. Totodată, X îndoiaie genunchiul stîng, rotește trunchiul la dreapta, mută greutatea corpului înapoi și deviază mîna dreaptă a lui Y spre dreapta corpului său, astfel ca palma lui Y să ajungă cît mai departe de ținta sa inițială (fig. 8—9).

B.2.3. Cînd X împinge mîna dreaptă (lovește) spre fața lui Y, acesta își răsucesce trunchiul puțin spre dreapta și totodată își folosește mîna dreaptă cu o forță nici prea mare nici prea mică, pentru a devia mîna dreaptă a lui X pe lîngă și la dreapta capului

său, astfel ca mîna lui X să ajungă cît mai de dreaptă a lui X pe lîngă și la dreapta capului său, astfel ca mîna lui X să ajungă cît mai departe de țintă. În continuare, Y transformă mișcarea mîinii sale drepte, împingînd-o spre fața partenerului X. Ca răspuns, X își răsucesce trunchiul spre dreapta pentru a devia mîna lui Y. După reușita acțiunii de deviere, X își rotește palma și o împinge înainte și în jos spre partea dreaptă a pieptului lui Y (fig. 10—12).

Cei doi parteneri vor repeta de multe ori aceste mișcări de împingere a mîinilor în cercuri verticale. Din cînd în cînd se schimbă mîinile și corespunzător poziția picioarelor.

11.3.1.2. Împingerea mîinilor folosind procedeele „împinge” și „neutralizează” — cu o singură mîna

A. Sfaturi pentru elevi

A.1. Poziția picioarelor: Cînd X stă cu dreptul înainte, Y stă tot cu piciorul drept înainte. Cînd X stă cu stîngul înainte, Y stă tot cu stîngul înainte.

A.2. Deplasarea corpului: Cînd X înaintează mutîndu-și greutatea corpului înainte, luînd o poziție înaintată, Y se retrage automat și își mută greutatea corpului înapoi, luînd o poziție retrasă. Cînd X înaintează, Y se retrage. Cînd Y înaintează, X se retrage.

a) La înaintare: se atacă cu mișcările de împingere, împingere în sus și apăsare înainte.

b) La retragere: se folosesc mișcările de apărare: deviază la stînga privind spre stînga; deviază la dreapta privind spre dreapta; trage înapoi și neutralizează.

A.3. Acțiunea mîinilor: Un ciclu este alcătuit din două serii de mișcări simetrice în oglindă:

Seria I:

X înaintează (atacă):	iar	Y se retrage (se apără):
a) Împinge		Se rotește pentru a devia la stînga
b) Împinge		Se rotește pentru a devia la dreapta
c) Împinge în sus		Trage înapoi
d) Apasă înainte		Neutralizează

Seria II:

X se retrage (se apără):	iar	Y înaintează (atacă):
e) Deviază la stînga		Împinge
f) Deviază la dreapta		Împinge
g) Trage înapoi		Împinge în sus
h) Neutralizează		Apasă înainte

B. Poziția de începere: X stă în poziția retrasă pe stîngul, cu cotul drept îndoit în jos, iar palma dreaptă, cu degetele în sus, o sprijină pe încheietura mîinii drepte a lui Y. Y stă în poziția înaintată pe dreptul, cu antebrațul drept paralel cu solul iar palma dreaptă spre propriul piept.

C. Succesiunea mișcărilor: X împinge iar Y răspunde prin răsucire și deviază cu 1/4 de cerc spre stînga atacul lui X. În acest moment Y s-a mișcat 1/4 de cerc spre stînga și a ajuns într-o poziție jumătate retrasă. X continuă să împingă. Y se răsucește și deviază atacul lui X cu 1/4 de cerc spre dreapta. Cînd simte că încheietura mîinii lui Y se rotește spre dreapta lui Y, X contrează devierea printr-o acțiune de împingere în sus, executată prin răsucirea mîinii, astfel că palma îi ajunge orientată spre piept iar antebrațul paralel cu solul. Y contrează împingerea în sus cu o acțiune de tragere înapoi. După ce deviază cu încheietura mîinii drepte atacul lui X, Y prinde încheietura mîinii lui X și-i continuă mișcarea, trăgînd-o înapoi și în jos. X răspunde tragerii înapoi cu o acțiune de apăsare înainte. Y contrează apăsarea înainte cu o acțiune de neutralizare, adică trunchiul și mîinile lui Y se retrag, cedînd forței exercitate de antebrațul drept al lui X. Acum, X a ajuns la capătul cursei sale înainte iar Y a ajuns la capătul cursei sale orizontale înapoi, adică cei doi parteneri sînt într-o poziție inversă de începere. În continuare se execută seria a II-a de mișcări, în care Y înaintează și atacă iar X se retrage apărîndu-se.

Cînd mîna ta deviază atacul adversarului spre dreapta, trebuie ca totodată și trunchiul să-ți se rotească spre dreapta și privirea să-ți fie îndreptată spre dreapta. La fel, orice mișcare spre stînga trebuie să fie pornită tot de la șolduri și să fie coordonată cu privirea.

Se observă că într-un ciclu de mișcări partenerii descriu un cerc întreg. Acest cerc conține nouă acțiuni de bază, executate în ordinea următoare: 1) împinge, 2) împinge în sus, 3) apasă înainte, 4) deviază la stînga, 5) privește la stînga, 6) deviază în sus spre dreapta, 7) privește spre dreapta, 8) trage înapoi și 9) neutralizează. Perechile de acțiuni 4 și 5, 6 și 7, și 8 și 9 sînt nedespărțite și trebuie executate simultan.

Cercul se poate desfășura în următoarele variante de așezare simetrică a celor doi parteneri:

- 1) cu mîna dreaptă și piciorul drept înainte;
- 2) cu mîna stîngă și piciorul drept înainte;
- 3) cu mîna stîngă și piciorul stîng înainte;
- 4) cu mîna dreaptă și piciorul stîng înainte.

11.3.2. Împingerea mîinilor folosind procedeele „ține aproape” și „lipește-te și ridică-l” prin descrierea unui cerc orizontal - cu ambele mîini

Toate cele 7 exerciții care urmează conțin variații sau combinații ale procedeele de bază folosite în exercițiul 11.3.1. Dacă veți avea dificultăți la înțelegerea sau învățarea vreunui exercițiu din cele ce urmează, trebuie să vă întoarceți la exercițiul 11.3.1. și să-l repetați. El cuprinde în cercul său toate secretele și toate procedeele de bază ale Tui-shou-ului.

Exercițiul 11.3.2. este o dezvoltare a exercițiului 11.3.1.

A. Lămuriri

A.1. Poziția picioarelor: Cînd X stă cu dreptul înainte, Y stă tot cu dreptul înainte ș.a.m.d.

A.2. Deplasarea corpului: Cînd X înaintează, Y se retrage. Cînd Y înaintează, X se retrage.

A.3. Acțiunea mîinilor: un ciclu este alcătuit din două serii de mișcări:

Seria I:

X înaintează	iar	Y se retrage
(atacă):		(se apără):
a) Împinge în sus		Neutralizează

Seria II:

X se retrage	iar	Y înaintează
(se apără):		(atacă):
b) Neutralizează		Împinge

B. Poziția de începere

Poziția este la fel ca la exercițiul 11.3.1., dar Y ține acum ambele mîini pe antebrațul lui X. Palma stîngă a lui Y, cu degetele în sus, se sprijină pe cotul drept al lui X. Palma dreaptă al lui Y, tot cu degetele în sus, se sprijină pe încheietura mîinii drepte a lui X. Antebrațul drept al lui X este paralel cu solul iar palma îi este orientată spre propriul piept. Mîna stîngă a lui X, cu palma în sus, atinge cotul drept al lui Y. X este în poziția înaintată pe dreptul iar Y în poziția retrasă pe stîngul.

C. Succesiunea mișcărilor la împingerea cu ambele mîini, în cercuri orizontale (fig. 11.3.)

C.1. După ce ambii parteneri își ating mîna dreaptă, fiecare își așează palma stîngă pe cotul drept al partenerului (fig. 13).

C.2. Partenerul X rotește palma dreaptă în afară, totodată împingînd și apăsînd încheietura mîinii drepte a lui Y înainte și în jos. În același timp, X împinge și apasă cu mîna stîngă cotul drept al lui Y în aceeași

direcție, cu intenția de a lipi antebrațul drept al lui Y de pieptul acestuia, pentru a-i împiedica mișcările. Această acțiune a lui X se numește forța de „apăsare” (fig. 14—15).

C.3. Partenerul Y amortizează cu brațul drept forța de „apăsare” a lui X, folosind o forță nici prea mare nici prea mică și, în mod firesc, trage înapoi cu mâna stângă cotul drept al lui X. Y îndoiaie puțin genunchiul stâng, își mută greutatea corpului înapoi, gîrbovindu-se puțin; totodată, își rotește trunchiul spre dreapta, folosindu-și brațul drept pentru a conduce spre dreapta forța de „apăsare” a lui X, dejucîndu-i astfel atacul. Această acțiune a lui Y se numește forță de „neutralizare” (fig. 16).

C.4. Partenerul Y așează palma dreaptă pe încheietura mîinii drepte a lui X și totodată apasă înainte și în jos cu ambele palme (fig. 17—18). Scopul și mișcările lui Y sînt aceleași pe care le-a făcut X în secvența descrisă mai înainte la pct. 3.2. Ș atunci cînd X „neutralizează” forța lui Y și cînd rolurile se schimbă mișcările celor doi parteneri sînt la fel (fig. 13.. 18).

C.5. În timp ce ei se mișcă înainte și înapoi, X descrie un cerc prin acțiunea de împingere în sus. După ce efectuează un număr de cercuri, de ex. 20, X și Y schimbă poziția mîinilor: Y va împinge în sus brațul lui X iar X va împinge mîna lui Y. După alte cercuri, cei doi schimbă poziția picioarelor și împing în sus cu brațul stîng.

C.6. Exercițiul 11.3.2. poate fi desfășurat în următoarele variante de împingere în sus cu brațul și poziții relative ale partenerilor:

- 1) cu brațul drept și piciorul drept înainte;
- 2) cu brațul drept și piciorul stîng înainte;
- 3) cu brațul stîng și piciorul stîng înainte;
- 4) cu brațul stîng și piciorul drept înainte.

11.3.3. Împingerea mîinilor folosind procedeele „împinge” și „trage” - cu ambele mîini

Acest exercițiu este o combinație a exercițiilor 11.3.1. și 11.3.2.

A. Lămuriri

A.1. Poziția picioarelor: Cînd X stă cu dreptul înainte, Y stă tot cu dreptul înainte ș.a.m.d.

A.2. Deplasarea corpului: un ciclu este alcătuit din două serii de mișcări simetrice în oglindă:

Seria I:

X înaintează (se apără):	iar	Y se retrage (atacă):
a) Împinge		Neutralizează
b) Împinge		Deviază în sus spre dreapta
c) Împinge în sus		Trage înapoi
d) Apasă înainte		Neutralizează

B. Poziția de începere

Antebrațul drept al lui Y este paralel cu solul, cu palma spre piept. Mîna stîngă a lui Y este așezată pe bicepsul său drept. Cotul stîng al lui Y este orientat în jos. Palma dreaptă a lui X, cu degetele în sus, este așezată pe încheietura mîinii drepte a lui Y. Palma stîngă a lui X, cu degetele în sus, este așezată pe cotul drept al lui Y.

Poziția de începere la exercițiul 11.3.1. este la fel ca la 11.3.2., însă mîna stîngă a lui Y stă acum pe bicepsul său drept, în loc să stea pe cotul lui X.

X este în poziția retrasă pe stîngul iar Y în poziția înaintată pe dreptul (fig. 20).

C. Succesiunea mișcărilor

Cînd X împinge antebrațul lui Y, la început Y se retrage direct. X continuă să împingă și Y contrează printr-o deviere în sus la dreapta, executată înainte de a-și retrage corpul 1/2 din cursa totală posibilă. X controlează tragerea înapoi cu o acțiune de apăsare înainte. La aceasta Y răspunde cu o acțiune de „neutralizare”. Acum cei doi parteneri au ajuns într-o poziție inversă celei de începere. În continuare, se execută seria a II-a de mișcări (simetrică în oglindă cu mișcările seriei I): Y înaintează și X se retrage.

Deci mișcările în detaliu sînt următoarele (fig. 11.4.):

C.1. Apără-te: Partenerii X și Y își încrucișează mîinile drepte cu o forță nici prea mare nici prea mică (fig. 19).

C.2. Deviază: Amortizînd cu mîna sa forța din mîna lui Y, partenerul X își retrage înapoi brațul drept și așează palma dreaptă pe încheietura mîinii drepte a lui Y. Totodată, X așează mîna stîngă pe cotul drept al lui Y și, urmărind forța ce vine de la Y, cedează, îndoind genunchiul stîng, retrăgînd șoldurile și rotindu-le spre dreapta, apoi folosește ambele mîini pentru a conduce brațul drept al lui Y deviîndu-i forța spre dreapta (fig. 20).

C.3. Împinge: Urmărind direcția spre care acționează forța de deviere a lui X, partenerul Y îndoiaie puțin genunchiul drept, duce greutatea corpului puțin înainte. Y, totodată, își așează palma stîngă pe interiorul brațului său drept, folosindu-și antebrațul drept pentru a împinge înainte spre pieptul lui X, cu scopul anihilării forței de deviere a lui X prin schimbarea direcției ei. Y urmărește în același timp imobilizarea mîinii lui X în fața pieptului acestuia (fig. 21).

C.4. Apasă: Urmărind direcția forței produse de Y, partenerul X îndoiaie genunchiul stîng, se gîrbovește, rotește șoldurile la stînga și strînge fesele; totodată X apasă cu ambele mîini brațul drept al lui Y în jos și la stîng.



13



14



15



16



17



18

Fig. 11.3 — Cercuri orizontale cu două brațe



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28

Fig. 11.4 — Cercuri verticale cu două brațe

ga, pentru a-i neutraliza forța de împingere. Imediat după aceasta, X mută mîna dreaptă pe cotul stîng al lui Y, în timp ce mîna stîngă o pune pe încheietura mîinii stîngi a lui Y. Apoi, X împinge și apasă în jos și înainte cu ambele palme. Această acțiune se numește „forță apăsătoare” (fig. 22).

C.5. Din nou partenerul Y amortizează cu brațul stîng forța apăsătoare a lui X, opunînd o rezistență nici prea mare nici prea mică. Y se opune cu dosul mîinii sale stîngi apăsării mîinii stîngi a lui X, în timp ce mîna dreaptă i se mișcă de dedesubt spre dreapta, pentru a se așeza pe cotul stîng al lui X. Totodată, Y își mută greutatea corpului înapoi, îndoiaie genunchiul stîng și rotește trunchiul puțin spre stînga, folosindu-și brațul stîng pentru a îndepărta forța apăsătoare a lui X (atenție, să nu o conducă direct spre înapoi, căci se dezechilibrează). În continuare, Y folosește ambele mîini pentru a conduce brațul stîng al lui X puțin în sus și spre stînga, luînd astfel o poziție de deviere (fig. 23).

C.6. Urmărind direcția spre care acționează forța de deviere a lui Y și pentru a-și păstra echilibrul, partenerul X își ia mîna dreaptă de pe cotul stîng al lui Y și o pune pe interiorul propriului său cot stîng, apoi, cu ambele brațe rotunjite, împinge înainte spre pieptul lui Y, luînd astfel o poziție de apăsare (fig. 24—25).

C.7. Urmărind direcția spre care acționează apăsarea lui X, partenerul Y își retrage pieptul (se gîrbovește), rotește șoldurile la dreapta și strînge fesele, luînd astfel o poziție de apăsare (fig. 26—27).

C.8. În timp ce Y apasă spre înainte, X previne această forță cu brațul drept, mîna sa stîngă ridicîndu-se de jos pentru a se așeza din nou pe cotul drept al lui Y, iar trunchiul rotindu-i-se spre dreapta. În același timp, X trece într-o poziție de deviere iar partenerul Y într-o poziție de împingere (fig. 28).

C.9. Succesiunea mișcărilor într-un ciclu de „împingere a mîinilor fără pași” este următoarea: seria I: cînd X deviază, Y împinge; cînd Y împinge, X apasă; cînd X apasă, Y previne și trece la mișcarea de deviere, după care urmează a doua serie, cu aceeași succesiune a mișcărilor dar cu rolurile X/Y schimbate.

D. De reținut:

Pentru execuția corectă a exercițiului 11.3.3., amintiți-vă regula principală: întii te retragi, apoi te rotești! Elevii au tendința să devieze atacul la început spre stînga, așa cum au învățat la exercițiul 11.3.1., dar la 11.3.3. nu se face mișcarea această! În al doilea rînd, trebuie ca la început Y să se retragă și să facă loc pentru a putea devia atacul spre dreapta. Mulți elevi fac greșeala că încearcă

să se rotească și să devieze atacul spre dreapta înainte de a se retrage direct și a mișca astfel forța cu care adversarul apasă.

Exercițiul se face fără forță. Scopul său principal este mărirea amplitudinii mișcării (cursei orizontale) a trunchiului și brațelor. Dacă ești împins puternic, poți prelua și neutraliza forța respectivă prin luarea poziției de așezare înapoi, cu genunchii îndoiți și călcîiul piciorului din față ridicat. Nu rezista, dar nici nu devia cu prea multă vigoare apăsarea adversarului. Nu te retrage decît dacă ești apăsător de tare încît nu mai poți neutraliza forța adversarului. Chiar și în acest caz nu trebuie să te retragi atît de mult încît să pierzi contactul cu partenerul.

E. Schimbarea mîinilor fără pași (fig. 11.5.)

O variantă a exercițiului descris mai înainte introduce o mișcare nouă a mîinilor:

Cînd Y împinge cu brațul drept spre pieptul lui X (vezi fig. 21), partenerul X nu răspunde cu mișcarea de apăsare înainte ci, folosind forța de împingere a lui Y, îi conduce acestuia mîna și în același timp trage cu mîna sa dreaptă cotul stîng al lui Y, rotindu-și trunchiul puțin spre stînga (fig. 29).

Cînd brațul stîng al lui Y este deviat de partenerul X, Y va trece firesc la mișcarea de împingere a brațului stîng, cu genunchiul drept încă îndoit (fig. 30).

Cînd partenerul X neutralizează forța de împingere a lui Y și trece la mișcarea de apăsare, Y din nou ridică mîna stîngă de jos și o pune pe cotul drept al lui X, corpul retrăgîndu-se și așezîndu-se înapoi, pentru a devia brațul drept al lui X. Partenerul X trece firesc la o poziție de apăsare (fig. 31).

F. De reținut:

Exercițiul 11.3.3. se poate face în mai multe variante. O primă grupă de variante se bazează pe apărarea prin aplicarea forței pentru controlul a două puncte ale adversarului, adică pe împingerea cu două mîini puse una pe încheietura mîinii și alta pe cotul adversarului, așa cum s-a arătat mai sus. În această grupă sînt 4 variante de așezare reciprocă a celor doi parteneri: 1) cu piciorul drept și brațul drept înainte ș.a.m.d., la fel ca la 11.3.1. și 11.3.2. A doua grupă de variante se bazează pe o altfel de acțiune, și anume pe apărarea prin aplicarea forței de tragere înapoi asupra unui singur punct al adversarului. În prima metodă Y „trage înapoi” brațul lui X pînă ce cotul lui X ajunge în dreptul unui umăr al lui Y iar încheietura mîinii lui X ajunge în dreptul celui alt umăr al lui Y. În a doua metodă „tragerea înapoi” se face pînă ce încheietura mîinii lui X ajunge dincolo de umărul lui Y iar cotul lui X ajunge în

dreptul planului median al lui X. În continuare, Y împinge cu o mână cotul lui X iar cu cealaltă mână doar atinge încheietura mâinii lui X. Toată forța lui Y acționează numai asupra cotului lui X. Și în această grupă sînt patru variante de așezare a partenerilor.

Exercițiul 11.3.3. trebuie repetat cu răbdare, folosind ambele metode și încercînd toate variantele de așezare relativă a partenerilor.

11.3.4. Împingerea mâinilor — folosind procedeul „o singură tragere” — cu ambele mâini

Acest exercițiu este o dezvoltare și o variație a exercițiului precedent.

A. Lămuriri

A.1. Poziția picioarelor: Cînd X stă cu dreptul înaintea, Y stă tot cu dreptul înaintea.

A.2. Deplasarea corpului: Cînd X înaintea, Y se retrage și invers.

A.3. Acțiunea mâinilor: un ciclu este alcătuit din două serii de mișcări, simetrice în oglindă:

Seria I:

X se retrage	iar	Y înaintea
(se apără):		(atacă):

a) Trage	Împinge în sus
b) Neutralizează	Apasă înaintea

Seria II:

X înaintea	iar	Y se retrage
(atacă):		(se apără)

c) Împinge în sus	Trage
d) Apasă înaintea	Neutralizează

B. Poziția de începere: X este în poziția înaintată pe dreptul și Y în poziția retrasă pe stîngul. Brațul drept al lui X este în poziția de „apăsare înaintea” iar Y este în poziția de „împingere”. Poziția de începere din 11.3.4. este identică cu poziția de încheiere din exercițiul 11.3.3.

C. Succesiunea mișcărilor

X își rotește încheietura mâinii drepte, apucă încheietura mâinii drepte a lui Y și trage. Y contreză tragerea printr-o acțiune de „împingere în sus”. X continuă să tragă și Y contreză printr-o acțiune de „apăsare înaintea”. X contreză prin cedare directă (neutralizare), îndoind ambele coate și retrăgînd ambele brațe.

În continuare, se execută seria II: Y face ce a făcut X și X face ce a făcut Y. Deosebirea principală a acestui exercițiu față de exercițiile 11.3.1., 11.3.2., 11.3.3. este că acum partenerul aflat în poziția înaintată începe acțiunea. Altă deosebire privește „apăsarea înaintea”, care va fi o acțiune scurtă și ușoară, pe care o execută numai după ce brațul cu

care împingi în sus ajunge cît mai aproape posibil de corpul adversarului, fără însă ca această extensie a brațului să-ți provoace pierderea echilibrului. Încă o particularitate a exercițiului 11.3.4. o constituie apărarea prin „neutralizare”, care în acest caz trebuie să fie tot o acțiune scurtă și fină.

Singura deosebire dintre acțiunile „împingere în sus” și „apăsare înaintea” constă în direcția forței. Acțiunea „apăsare înaintea” este de fapt o „împingere în sus” reorientată spre Centrul adversarului, după ce acesta ți-a „tras înapoi” și ți-a „deviat” lateral brațul cu care executai „împingerea în sus”.

11.3.5. Împingerea mâinilor folosind procedeele de „împingere” și „neutralizare” cu două mâini

Acest exercițiu este o dezvoltare și o variație a unei combinații din exercițiile 11.3.2. și 11.3.3.

A. Lămuriri

A.1. Poziția picioarelor: cînd X stă cu dreptul înaintea, Y stă tot cu dreptul înaintea.

A.2. Deplasarea corpului: cînd X înaintea, Y se retrage și invers.

A.3. Acțiunea mâinilor: un ciclu este alcătuit din două serii de mișcări, simetrice în oglindă:

Seria I:

X înaintea	iar	Y se retrage:
(atacă):		(se apără):

a) Împinge	Deviază la stînga
------------	-------------------

Seria II:

X se retrage	iar	Y înaintea
(se apără):		(atacă):

b) Deviază la stînga	Împinge
----------------------	---------

B. Poziția de începere

X este în poziția retrasă pe stîngul iar Y în poziția înaintată pe dreptul. Brațele lui X sînt în poziția de „împingere” iar ale lui Y în cea de „împingere în sus”. Poziția relativă a brațelor lor este la fel ca în poziția de începere a exercițiului 11.3.2.

C. Succesiunea mișcărilor

X înaintea și împinge iar Y răspunde printr-o retragere directă pînă face jumătate de cursă înapoi, după care Y deviază mâinile lui X spre stînga. Ajuns aici, Y este într-o poziție retrasă pe stîngul iar X într-o poziție înaintată pe dreptul. X trebuie să păstreze contactul mâinilor sale cu încheietura mâinii și cotul drept ale lui Y iar Y trebuie să-și păstreze greutatea corpului pe piciorul stîng. În continuare Y, descriind un cerc vertical cu mâinile sale și rotindu-și spre dreapta șoldu-

rile și trunchiul, saltă brațul drept al lui X pe sus într-o poziție de „împingere în sus”. Y termină acțiunea ajungând într-o poziție de „împingere”, cu mâinile pe încheietura mâinii drepte și pe cotul drept ale lui X.

În acest moment cei doi parteneri au descris jumătate din cerc. În continuare, se execută seria a II-a de mișcări: Y înaintează și împinge iar X se retrage și deviază mai întâi spre stînga, după care saltă brațul drept al lui Y pe sus spre dreapta.

Sînt două aspecte importante pentru corectitudinea exercițiului 11.3.5. Primul este retragerea directă înapoi, care precede acțiunea de deviere spre stînga. Nu face greșea de a te roti înainte de a te retrage. Mai întâi trebuie să cedezi forței adversarului și numai după ce ai reușit astfel s-o slăbești poți s-o deviezi într-o parte prin rotirea trunchiului spre stînga. Al doilea aspect important este că, în momentul cînd salți brațul adversarului pe sus spre dreapta, greutatea corpului trebuie să fie înapoi, pe piciorul din spate. Răsucirea la dreapta trebuie făcută concentrîndu-se atenția asupra rotirii șoldurilor și taliei.

Pe toată durata exercițiului, X și Y au mereu ambele lor mâini așezate pe încheietura mâinii și pe cotul celuilalt.

Exercițiul 11.3.5. se poate practica în două variante de poziții relative: 1) cu brațul drept în poziția de „împingere în sus” și piciorul drept înainte; 2) cu brațul stîng în poziția de „împingere în sus” și piciorul stîng înainte (la fel ca în exercițiul 11.3.2.).

11.3.6. Împingerea mâinilor — folosind procedeele „tragere” și „apăsare înainte” — cu două mâini

Acest exercițiu este o dezvoltare și o variație a unei combinații din exercițiile 11.3.3. și 11.3.4.

A. Lămuriri

A.1. Poziția picioarelor: cînd X stă cu dreptul înainte, Y stă tot cu dreptul înainte.

A.2. Deplasarea corpului: cînd X înaintează, Y se retrage și invers.

A.3. Acțiunea mâinilor: un ciclu este alcătuit din două serii de mișcări, simetrice în oglindă:

Seria I:

X înaintează iar (atacă):	Y se retrage (se apără):
a) Apasă înainte	Deviază într-o parte
b) Împinge în sus	Trage înapoi
c) Apasă înainte	Neutralizează

Seria II:

X se retrage iar (se apără):	Y înaintează (atacă):
d) Deviază într-o parte	Apasă înainte

e) Trage înapoi

f) Neutralizează

Împinge în sus

Apasă înainte

B. Poziția de începere

X este în poziția retrasă pe stîngul iar Y în poziția înaintată pe dreptul. Mâinile lui X sînt în poziția de „împingere” iar brațul stîng al lui Y este în poziția de „împingere în sus”.

C. Succesiunea mișcărilor

X are brațul drept paralel cu solul și își sprijină încheietura mâinii drepte pe cotul stîng al lui Y. Palma stîngă a lui X, cu degetele în sus, se așează pe încheietura mâinii sale drepte. X înaintează și „apasă înainte” pe cotul stîng al lui Y, orientîndu-și atacul spre Centrul lui Y. La înaintarea lui X, Y răspunde prin „neutralizare”, retrăgîndu-se direct înapoi, dar numai cu o cursă scurtă. Y își coboară cotul stîng direct în jos și-și rotește palma stîngă spre propria-i față, cu degetele în sus și spre afară, deviind spre stînga sa brațul drept al lui X. X contrează devierea brațului său drept printr-o lovitură spre Y cu brațul stîng, care se mișcă la fel ca pentru o „împingere în sus”. Y își rotește palma stîngă în afară și atinge brațul stîng al lui X în două puncte: palma stîngă a lui Y pe încheietura mâinii stîngi a lui X, iar palma dreaptă a lui Y pe cotul stîng al lui X. Y trage brațul stîng al lui X iar X ripostează printr-o împingere în sus și spre Centrul lui Y, acțiune numită „apăsare înainte” (la fel ca în exercițiul 11.3.4.). În acest moment X și Y au efectuat jumătate de cerc (ciclu), ajungînd într-o poziție simetrică în oglindă celei de începere: X este în poziția de începere a lui Y și invers.

Exercițiul 11.3.6. are numai două variante de poziții relative a partenerilor: 1) cu piciorul drept înainte și brațul stîng în poziția de „împingere în sus”; 2) cu piciorul stîng înainte și brațul drept în poziția de „împingere în sus”.

11.3.7. Împingerea mâinilor — folosind procedeele „îndoaie” și „suprapune” — cu două mâini

Acest exercițiu este o variație a exercițiului 11.3.5. În loc de a împinge cu palmele (ca în 11.3.5.), acestea sînt săltate peste încheietura mâinii și cotul adversarului. Brațul adversarului este împins cu încheieturile mâinilor tale, ambele tale palme fiind orientate în sus. Vei ataca cu vîrfurile degetelor și te vei apăra cu blocaje în coadă de pește. Aceasta este singura diferență importantă dintre exercițiile 11.3.5. și 11.3.7.

11.3.8. Împingerea mâinilor — descriind un cerc vertical și folosind procedeele maimuței, berzei și șarpelui — cu o singură mînă

Acest exercițiu este o dezvoltare și o variație a exercițiului 11.3.1.

A. Lămuriri

A.1. Poziția picioarelor: când X stă cu dreptul înainte, Y stă tot cu dreptul înainte.

A.2. Deplasarea corpului: când X înaintează, Y se retrage și invers.

A.3. Acțiunea mâinilor: un ciclu de mișcări se compune din două serii:

Seria I:

X înaintează	iar	Y se retrage
(se retrage):		(atacă):
a) Maimuța lovește		Barza se
cu palma		apără

Seria II:

X se retrage	iar	Y înaintează
(se retrage):		(atacă):
b) Maimuța se apără		Șarpele atacă

B. Poziția de începere

X ia o poziție retrasă pe stîngul. Dosul încheieturii mîinii drepte a lui X este așezat deasupra încheieturii mîinii drepte a lui Y. Mîna dreaptă a lui X este deschisă, cu palma în sus și degetele înainte. Mîna dreaptă a lui X se sprijină undeva pe șoldul său drept. Brațul stîng al lui X atîrnă în jos, pe lîngă corp.

C. Succesiunea mișcărilor

X înaintează și, rotindu-și mîna dreaptă cu 180°, lovește cu palma dreaptă spre fața lui Y. Y răspunde retrăgîndu-se și deviînd lovitura lui X în sus și lateral spre tîmpla dreaptă a lui Y. Palma dreaptă a lui Y se rotește cu 180° și, din poziția inițială (palma orientată spre Y), ajunge orientată spre exterior, cu dosul palmei spre tîmpla dreaptă a lui Y. Blocajul lui Y este o mișcare asemănătoare celei din forma „Barza își flutură aripile” a secvenței Taiji.

X a ajuns într-o poziție înaintată pe dreptul iar Y într-o poziție retrasă pe stîngul. Cu mîna dreaptă, Y trage în jos brațul lui X, spre dreapta corpului lui Y, undeva între talie și șold. Palma dreaptă a lui Y este spre sol. Mîna și brațul drept ale lui X au ajuns într-o poziție de „împingere în sus”. Palma dreaptă a lui X este rotită spre el. Când Y înaintează, Y își rotește mîna dreaptă 1/4 de cerc și lovește spre plexul lui X cu degetele adunate (mîna în sulită). X se retrage și se apără printr-o tragere înapoi efectuată cu încheietura mîinii și antebratul său drept asupra antebratului și încheieturii mîinii lui Y, precum și prin rotirea palmei sale drepte cu 1/4 de cerc, pînă ce aceasta (palma lui X) ajunge orientată spre partea dreaptă a corpului său, undeva între talie și șold.

Fiecare partener a înaintat și s-a retras cîte o dată, efectuînd un ciclu complet și descriînd un cerc în plan vertical.

X și Y pot schimba poziția mîinilor pentru a schimba rolurile. Exercițiul se poate practica în patru variante de poziții relative:

- 1) cu piciorul drept și mîna dreaptă înainte;
- 2) cu piciorul drept și mîna stîngă înainte;
- 3) cu piciorul stîng și mîna dreaptă înainte;
- 4) cu piciorul stîng și mîna stîngă înainte.

11.4. Etapa a II-a: Folosirea procedeeleor de bază în exerciții cu patru mîini, fără pași

11.4.1. Împingerea mîinilor cu același picior înainte.

A. Lămuriri

A.1. Poziția picioarelor: când X stă cu dreptul înainte, Y stă tot cu dreptul înainte;

A.2. Acțiunea mîinilor: se poate descrie un cerc spre dreapta, în sensul acelor de ceasornic, dacă stîngul este înainte, sau un cerc spre stînga (invers acelor de ceasornic), dacă dreptul este înainte. Când înaintezi, ataci cu procedeele: împinge, împinge în sus, apasă înainte. Când te retragi, te aperi cu procedeele: deviază, trage înapoi, neutralizează (cedează).

11.4.2. Împingerea mîinilor cu picioarele opuse înainte

A. Lămuriri

A.1. Poziția picioarelor: când X stă cu stîngul înainte, Y stă cu dreptul înainte. Când X stă cu dreptul înainte, Y stă cu stîngul înainte. Piciorul drept se pune totdeauna în afara piciorului stîng al partenerului. Piciorul stîng se așează totdeauna la interiorul piciorului drept al partenerului.

A.2. Acțiunea mîinilor: Când ești cu stîngul înainte, descrii un cerc spre stînga. Piciorul stîng avansat arată totdeauna că cercul va fi descris în sens contrar mersului acelor de ceasornic. Dreptul înainte indică totdeauna că cercul va fi descris în sensul acelor de ceasornic. Această corelare dintre poziția picioarelor și sensul de mișcare al mîinilor este o regulă foarte importantă!

11.5. Etapa a III-a: Folosirea procedeeleor de bază în exerciții cu patru mîini și pași

11.5.1. Împingerea mîinilor cu pași corespunzători (3/3 pași)

A. Mișcarea picioarelor

A.1. Pași: Când X face un pas înainte cu dreptul, Y face un pas înapoi cu stîngul.

A.2. Poziția de începere a seriei I: Ambii parteneri stau într-o poziție înaintată pe dreptul.

A.3. Mișcările: Y mută greutatea corpului pe piciorul din spate și ridică piciorul drept (din față). X ridică piciorul din spate. Y pune jos piciorul drept și mută înainte greutatea corpului, pe dreptul (pasul Y/1). X pune jos piciorul din spate (pasul X/1). Y face un pas înainte cu stîngul (pasul Y/2). Y face un pas înapoi cu dreptul (pasul Y/2), Y face încă un pas înainte cu dreptul (pasul Y/3). X face un pas înapoi cu stîngul (pasul X/3).

Mai detaliat, mișcările sînt astfel (fig. 11.6.):

Ambii parteneri pornesc de la poziția inițială (fig. 19), fiecare cu piciorul drept înainte. Mai întîi X îndoiaie genunchiul drept și „împinge” cu antebrațul stîng spre pieptul lui Y, ajutîndu-se la împingere cu mîna dreaptă așezată pe interiorul cotului său stîng. La aceasta Y răspunde atît prin retragerea șoldurilor și pieptului cît și printr-o acțiune de „apăsare”; totodată, face primul pas înainte cu dreptul. În același timp, X face primul pas înapoi cu stîngul. Apoi Y face al 2-lea pas înainte cu stîngul iar X face al 2-lea pas înapoi cu dreptul, mișcările lor de brațe fiind aceleași ca în fig. 32—35. După aceasta, Y face al 3-lea pas înainte cu dreptul iar X face al 3-lea pas înapoi cu stîngul. Schema exercițiului pentru seria I este următoarea: X trece de la „împingere” la „prevenire și deviere”, luînd o poziție de „apăsare”, iar Y trece de la „apăsare” la „împingere” (fig. 40—44).

A.4. Poziția de sfîrșit a seriei I: După ce au făcut fiecare cîte 3 pași, ambii parteneri au ajuns din nou într-o poziție înaintată pe dreptul.

A.5. În continuare, se execută seria a II-a de mișcări: din nou cîte 3 pași, cu care se revine la locul și poziția inițială: acum X înaintază și Y se retrage.

Partenerul X face trei pași înainte, începînd cu dreptul, iar Y face trei pași înapoi, începînd cu stîngul. Schema este: X trece de la „apăsare” la „împingere” iar Y trece de la „prevenire” la „deviere și apăsare” (fig. 45—48). Executarea unui ciclu de mișcări (două serii sau 3/3 pași înainte și 3/3 pași înapoi) dovedește că s-a descris un cerc (un *Yang* și un *Yin*).

Toate mișcările picioarelor ambilor parteneri trebuie să fie bine coordonate. X și Y își ridică deodată picioarele opuse și le așează deodată pe sol. Tălpile vecine ale picioarelor dinainte (de exemplu cea dreaptă a lui X și cea stîngă a lui Y) vor fi așezate alături pe sol, nu mai înainte sau mai înapoi una față de cealaltă.

Descrierea de mai sus se referă la mișcarea picioarelor pentru varianta pe dreapta, iar cercul descris de mîini este în sensul acelor de ceasornic. Trebuie exersată și varianta pe stînga — adică poziția de începere a celor doi să fie cu mîinile la fel dar cu stîngul înainte. Îndemînarea și măiestria se obțin numai

prin exersarea ambelor părți ale corpului!

Exercițiul 11.5.1. are mai multe nivele de dificultate. La început deplasarea se face înainte și înapoi, în linie dreaptă. După o perioadă de repetiții în care se reușește însușirea mișcărilor, se trece la deplasări pe linii curbe. Mai întîi se învață rotirea într-un sens apoi în celălalt sens, apoi se învață deplasarea prin înaintare/retragere combinată cu rotirea în ambele sensuri. Veți constata că deplasarea ajunge să se facă pe un cerc. La început veți merge pe cerce cu viteză mică. Viteza va crește treptat pînă ce veți reuși să alergați pe cercuri cu rază relativ mare. Continuarea învățaturii vă va duce la posibilitatea descrierii unor cercuri cu rază din ce în ce mai mică, la început din mers, apoi din fugă. Veți descrie la nesfîrșit cercul *Taiji*.

Cînd înaintează sau se retrag, atît X cît și Y încearcă să păstreze controlul asupra centrului cercului. Cînd X înaintează, Y este împins departe de centru, pe circumferința cercului. Dar la revenire, cînd Y înaintează, X va fi împins pe circumferință. Prin înaintare (*Yang*) și retragere (*Yin*) ambii parteneri descriu raze spirale care se desfășoară în ambele sensuri — la fel cu acele ceasornicului sau invers acelor de ceasornic. Desenul descris de mișcarea celor doi parteneri va fi o floare circulară, cu petale simetrice radiînd de la centru.

B. Varianta mișcării mîinilor în sensul invers acelor de ceasornic

X ia poziția de „împingere cu două mîini”. Mîna dreaptă a lui X este așezată pe încheietura mîinii drepte a lui Y. Mîna stîngă a lui X este așezată pe cotul drept al lui Y. La primul pas, X împinge. Y începe schimbarea mîinilor îndepărtînd cu mîna sa stîngă mîna stîngă a lui X (care atinge cotul drept al lui Y). La al 2-lea pas, X continuă acțiunea de împingere. Y răspunde executînd cu mîna stîngă o deviere în sus a încheieturii mîinii stîngi a lui X. La pasul al 3-lea X atacă prin „împingere în sus” și „apăsare înainte”. Y contreză cu procedeele „tragere înapoi” și „neutralizare”. Seria a II-a de mișcări a ciclului se desfășoară înapoi, cu aceleași mișcări, dar cu rolurile schimbate.

11.5.2. Împingerea mîinilor cu pași opuși (3/2 pași)

A. Mișcarea picioarelor — prima serie

A.1. Poziția de începere: Y face un pas înainte cu dreptul și ia o poziție înaintată pe dreptul. X face un pas înainte cu stîngul și ia o poziție înaintată pe stîngul. Piciorul drept al lui Y va fi în afara piciorului stîng al lui X. Piciorul stîng al lui X va fi la interiorul piciorului drept al lui Y.

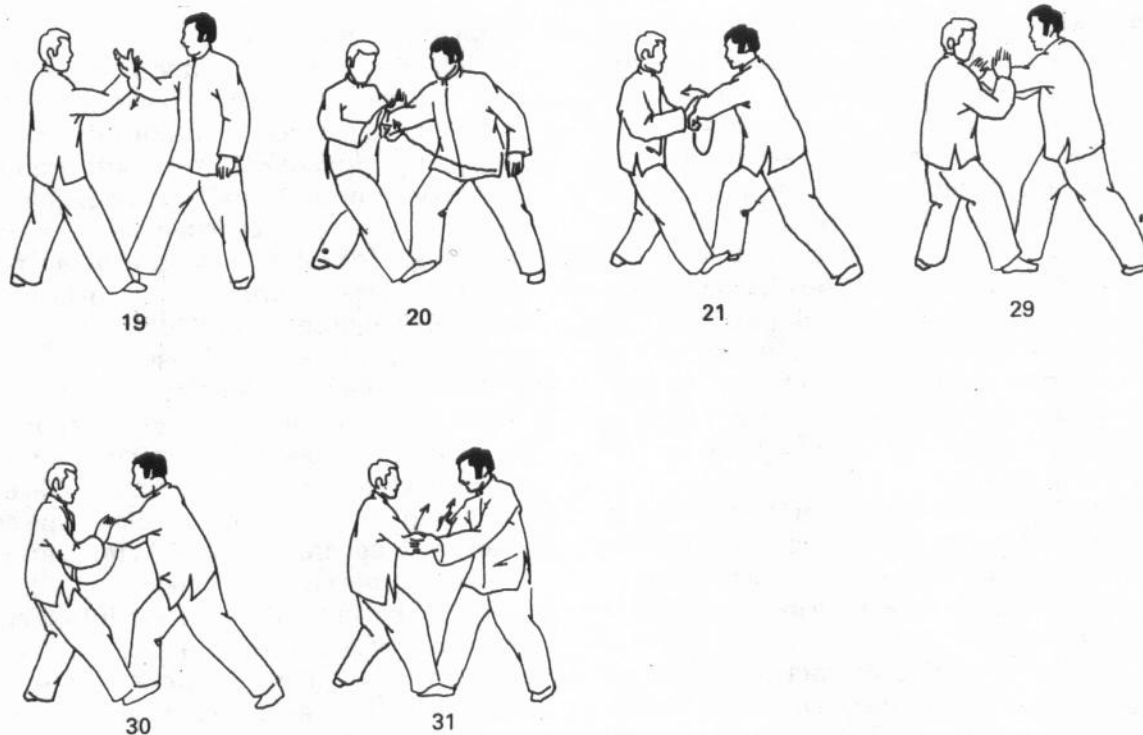


Fig. 11.5 — Schimbarea mâinilor fără pași

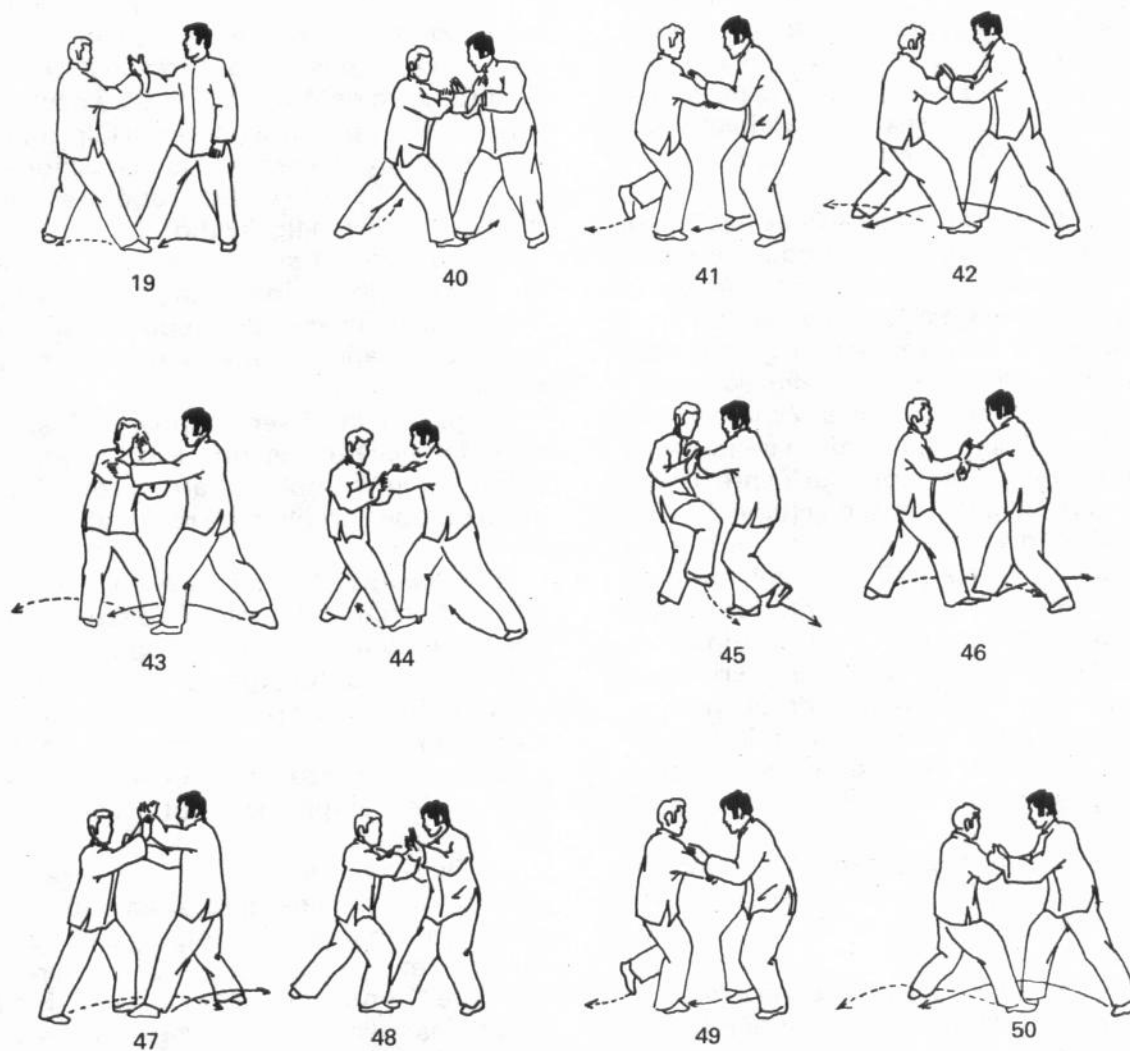


Fig. 11.6 — Împingerea mâinilor cu 3/3 pași corespunzători

A.2. Mișcările (Y înaintează și X se retrage): Y mută greutatea corpului pe piciorul stîng (din spate) și-l ridică pe cel drept. Cînd Y își ridică piciorul drept, X se ridică pe vîrfurile piciorului drept. Apoi Y își așează piciorul drept pe sol, la interiorul piciorului stîng al lui X (pasul Y/1). O dată cu așezarea jos a piciorului lui Y, X își mută greutatea corpului pe piciorul drept și ia o poziție retrasă. Y face un nou pas înainte, cu stîngul (pasul Y/2). X face și el un pas înapoi cu stîngul (pasul X/1). Y face încă un pas înainte cu dreptul (pasul Y/3). X face un pas înapoi cu dreptul (pasul X/2).

Mai detaliat, mișcările seriei I sînt următoarele (fig. 11.7.):

A.2.1. Pornind din poziția arătată în fig. 1, partenerul X face un pas înainte cu stîngul iar partenerul Y își așează piciorul drept în exteriorul piciorului stîng al lui X. Ei își încrucișează încheieturile mîinilor stîngi, în timp ce mîna dreaptă a lui X rămîne așezată pe interiorul brațului său stîng iar mîna dreaptă a lui Y atinge cotul stîng al lui X. Partenerul X execută mișcarea de împingere cu brațul stîng iar Y răspunde cu mișcarea de „apăsare” (fig. 32).

A.2.2. Partenerul Y face primul pas înainte cu piciorul drept, așezîndu-l pe sol la interiorul piciorului stîng al lui X. Cu brațul drept, X preia mîna dreaptă a lui Y deasupra propriului său antebraț stîng și așează mîna stîngă pe cotul drept al lui Y. Totodată, Y apasă cu ambele mîini brațul drept al lui X (fig. 33).

A.2.3. Partenerul X face al 2-lea pas înapoi cu stîngul, în timp ce Y, urmărindu-l pe X care se retrage, face al 2-lea pas înainte cu piciorul său stîng și îl așează pe sol la exteriorul labei drepte a lui X. Y este în acest timp gata să treacă la o acțiune de „împingere” (fig. 34).

A.2.4. Partenerul X face al 2-lea pas înapoi cu dreptul și în același timp conduce cu ambele brațe brațul drept al lui Y spre dreapta, rotind trunchiul pentru o acțiune de „deviere”. Urmărind acțiunea de „deviere” provocată de X, Y face al 3-lea pas înainte cu dreptul și îl așează pe sol la interiorul tălpii stîngi a lui X, cu genunchiul drept îndoit și cu ambele brațe împingînd înainte. Partenerul X îndoaie puțin genunchiul drept, mutînd greutatea corpului înapoi și strîngînd fesele pentru a lua o poziție corespunzătoare acțiunii de „apăsare” (fig. 35—36).

A.3. *Poziția la sfîrșitul seriei I*: Y a ajuns în poziția înaintată pe dreptul iar X în poziția retrasă pe stîngul.

B. Mișcarea picioarelor — seria a II-a

B.1. Poziția de începere a seriei a II-a de mișcări este poziția de sfîrșit a seriei I (vezi mai sus). Piciorul drept al lui Y este la interiorul

piciorului stîng al lui X.

B.2. *Mișcările* (X înaintează și Y se retrage): X face un pas înainte cu stîngul, pe care-l așează jos pe sol la interiorul piciorului drept al lui Y (pasul X/1). Y își mută greutatea înapoi pe stîngul. X mai face un pas înainte cu dreptul (pasul X/2). Y face un pas înapoi cu dreptul (pasul Y/1). X face încă un pas înainte și pune piciorul stîng pe sol la interiorul piciorului drept al lui Y (pasul X/3). Y face un pas înapoi cu stîngul (pasul Y/2).

Mai detaliat, mișcările seriei II sînt:

B.2.1. Folosind în avantajul său acțiunea de „împinge” produsă de Y, partenerul X rotește șoldurile puțin spre stînga și totodată face primul pas înainte cu stîngul, așezîndu-l pe sol la interiorul labei drepte a lui Y. În tot acest timp X apasă înainte cu ambele mîini (fig. 37).

B.2.2. Partenerul Y retrage iute piciorul drept și face primul pas înapoi, trăgînd totodată în jos mîna dreaptă pentru a ține cotul stîng al lui X și a-l devia înapoi. Urmărind acțiunea de deviere a lui Y, partenerul X face al 2-lea pas înainte cu dreptul și-l așează pe sol la interiorul tălpii stîngi a lui Y (fig. 38).

B.2.3. În timp ce „deviază” brațul stîng al lui X, partenerul Y își retrage piciorul stîng, făcînd al 2-lea pas înapoi. Din nou X își mișcă piciorul stîng pentru a face al 3-lea pas înainte, așezîndu-l pe sol la interiorul tălpii drepte a lui Y. Apoi X trece din nou la o acțiune de „împingere” și Y la una de „apăsare”, revenind la poziția din fig. 32 (fig. 39).

B.3. *Poziția la sfîrșitul seriei a II-a*: X a ajuns într-o poziție înaintată pe stîngul, iar Y într-o poziție retrasă pe dreptul — adică într-o situație aproximativ identică cu poziția de începere a seriei I.

După cele două serii de mișcări, X și Y au executat fiecare cîte un ciclu întreg, descriind cercul complet și armonizînd Yin și Yang care se completează reciproc.

C. *Mișcarea mîinilor*. La pasul Y/1, Y împinge, X schimbă brațele simultan cu retragerea greutății pe piciorul din spate. La pasul Y/2, Y continuă împingerea. X contrează cu „deviere în sus” (la pasul X/1). La pasul Y/3, Y atacă prin „împingere în sus” și „apăsare înainte”. În timp ce face pasul X/2, X se apără prin „tragere înapoi” și „neutralizare”.

D. *De reținut*: În cursul acestui exercițiu, partenerul care înaintează își schimbă acțiunile de la „apăsare” la „împingere”, iar cel care se retrage trece de la „prevenire” la „deviere”. Ambii parteneri trebuie, indiferent că înaintează ori se retrag, să lucreze cu o forță potrivită, nici prea tare nici prea slabă, și să rămînă cu antebrațele lipite, fără a



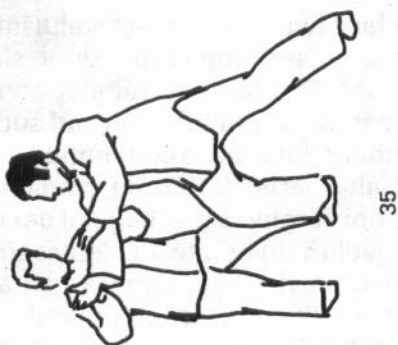
32



33



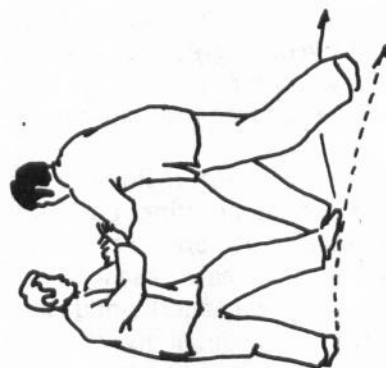
34



35



36



37



38



39

Fig. 11.7 — Împingerea mâinilor cu 3/2 pași în opoziție

le desprinde nici o clipă. Exercițiul trebuie repetat de multe ori!

E. Mișcarea curgătoare a pașilor opuși. Descrierea de picioare este un cerc parcurs într-un singur sens — contrar mersului acelor de ceasornic. De fapt, partenerul care face un pas înainte cu stîngul se mișcă în sens invers acelor de ceasornic, dar mîinile sale se mișcă în sensul acelor de ceasornic. Partenerul care face un pas înainte cu dreptul se mișcă în sensul acelor de ceasornic, dar mîinile i se mișcă invers acelor de ceasornic.

11.5.3. Comparația exercițiilor cu pași corespunzători și cu pași opuși

A. Asemănări

La înaintare ataci cu procedeele „împinge în sus”, „împinge” și „apasă înainte”.

La retragere te aperi cu procedeele „deviază în sus”, „trage înapoi” și „neutralizează”.

La înaintare — 3/3 pași.

La înaintare și retragere — 2/2½ pași.

B. Diferențe

În cazul pașilor corespunzători, partenerul care se retrage trebuie să-și ridice de la sol piciorul din spate înainte de a începe retragerea.

În cazul pașilor opuși, partenerul care se retrage nu trebuie să-și ridice niciodată de la sol piciorul din spate. El își duce greutatea corpului pe piciorul din față și se ridică pe vîrfurile piciorului din spate, apoi mută rapid greutatea pe piciorul din spate.

În cazul pașilor corespunzători, fie că se pornește cu piciorul drept sau cel stîng, partenerii pot descrie cercul în ambele sensuri cu mîinile lor, indiferent de piciorul cu care pășesc.

În cazul pașilor opuși, partenerii pot descrie cu mîinile cercul numai în sensul invers acelor de ceasornic, dacă piciorul drept este înainte. Cercul poate fi descris numai în sensul acelor de ceasornic dacă piciorul stîng este înainte.

La pași corespunzători — te retragi — numeri 3/3.

La pași opuși — te retragi — numeri 3/2.

11.6. Etapa a IV-a: Da-Lu: Împingerea mîinilor cu deplasări mari

11.6.1. Introducere

Da Lu constituie ultima etapă pe calea însușirii tehnicii de împingere a mîinilor. Această etapă combină într-un ansamblu complex toate mișcărilor de mîini, picioare și corp — învățate în celelalte trei etape precedente de studiu. De aceea, *Da Lu* trebuie exersat mereu cu sîrguință. Dacă ceva din *Da Lu* nu merge, înseamnă

că n-ai învățat cum trebuie anumite mișcări din etapele precedente. *Da Lu* constituie încununarea eforturilor dar și o verificare a îndemînării și înțelegerii teoriei, a capacității de aplicare a principiilor și procedeele învățate nu numai în exercițiile de „împingere a mîinilor” dar și în secvențele *Taiji* de unul singur.

Da Lu face legătura dintre nivelul inferior al învățăturii (secvențele de unul singur, exercițiile de împingere a mîinilor conform unor mișcări prestabilite) și nivelul superior al luptei libere, fără nici o convenție.

Pe de altă parte, *Da Lu* introduce cîteva procedee noi, lărgind astfel bagajul de cunoștințe al elevului: un nou fel de deplasare; trei lovituri cu mîna; două acțiuni cu antebrațul; o lovitură cu cotul; o lovitură cu umărul.

Loviturile noi sînt: a) lovitura cu palma; b) lovitura cu antebrațul (în două variante: lovitura la cap sau gît); c) tragerea de încheietura mîinii; d) lovitura cu brațul; e) lovitura cu cotul; f) împingerea cu umărul.

Noile tipuri de lovituri sînt de fapt dezvoltări sau variante ale procedeele învățate și folosite în cadrul exercițiilor din etapa I. Aceste lovituri se aplică numai împreună cu noul fel de deplasare — care la rîndul său reprezintă o variantă a înaintării cu pași activi, adică pașii de mers sau de alergare din exercițiile cu 3/3 sau cu 3/2 pași.

11.6.2. Succesiunea mișcărilor în *Da Lu* (fig. 11.8.)

1. *Poziția inițială* este cea obișnuită, ambii parteneri au mîinile drepte încrucișate la încheietură (fig. 49).

2. Partenerul X răsuște mîna dreaptă în afară și apucă ușor, fără să strîngă, încheietura mîinii drepte a lui Y, iar mîna stîngă a lui X se sprijină pe cotul drept al lui Y. În același timp, X își rotește călcîiul stîng în afară și face 1/2 pas înapoi cu piciorul drept, pe care-l așează alături de cel stîng, mutînd greutatea corpului puțin înainte și rotindu-și totodată trunchiul puțin la dreapta pentru a face o mișcare de „deviere” (fig. 50).

Notă: exercițiul poate fi făcut și în varianta prin care X execută mișcarea de „deviere” iar Y face 1/2 pas înainte cu piciorul drept.

3. Partenerul X răspunde urmărind acțiunea lui Y, prin rotirea corpului în continuare spre dreapta și retragerea piciorului drept cu un pas înapoi și spre dreapta, cu ambii genunchi îndoii. Totodată, X continuă mișcarea de deviere, spre a-l dezechilibra pe Y și a-l determina astfel să facă un pas mare înainte cu stîngul și să se încline înainte pentru a nu-și pierde echilibrul (fig. 51).

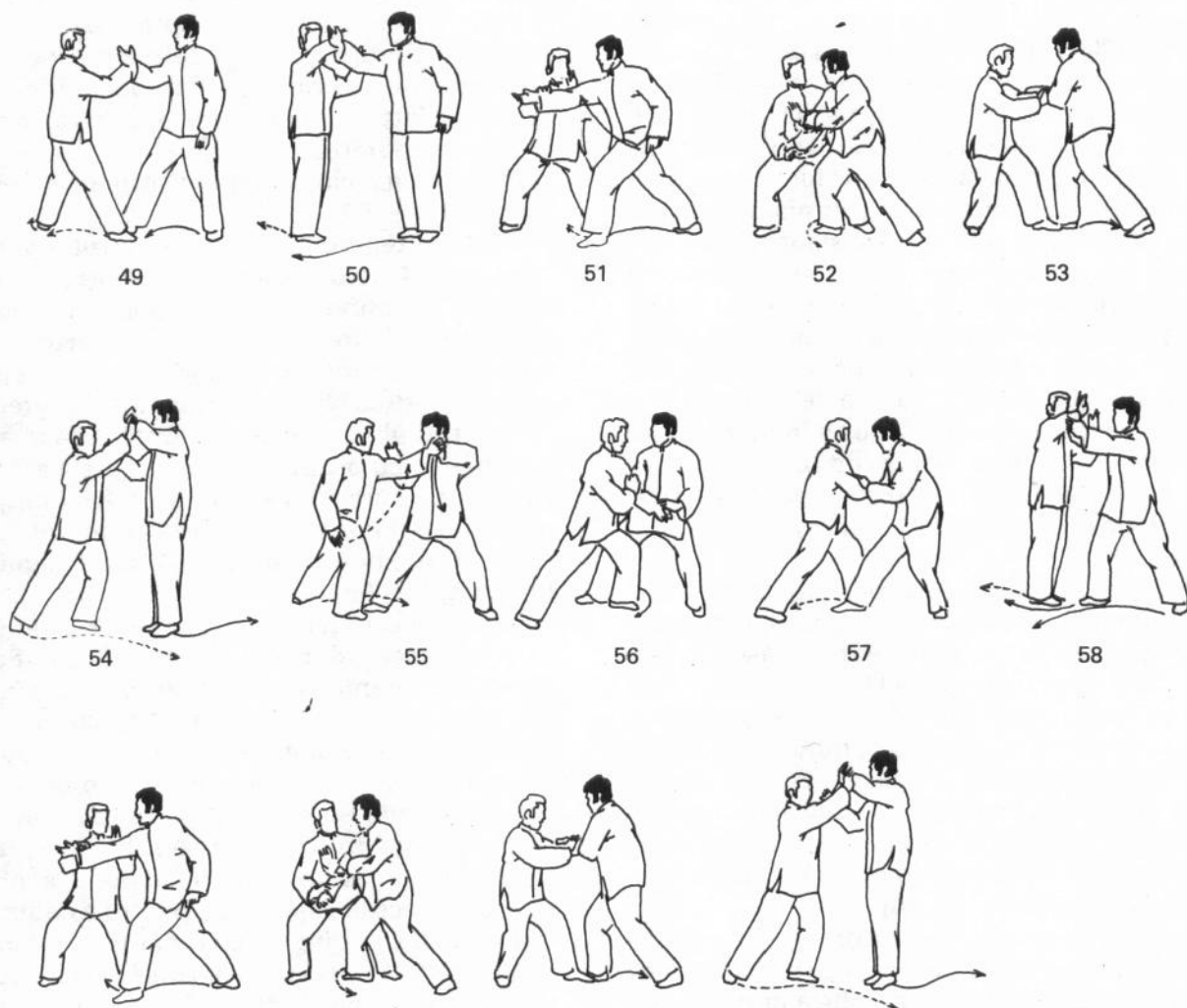


Fig. 11.8 — Da Lu (varianta I)

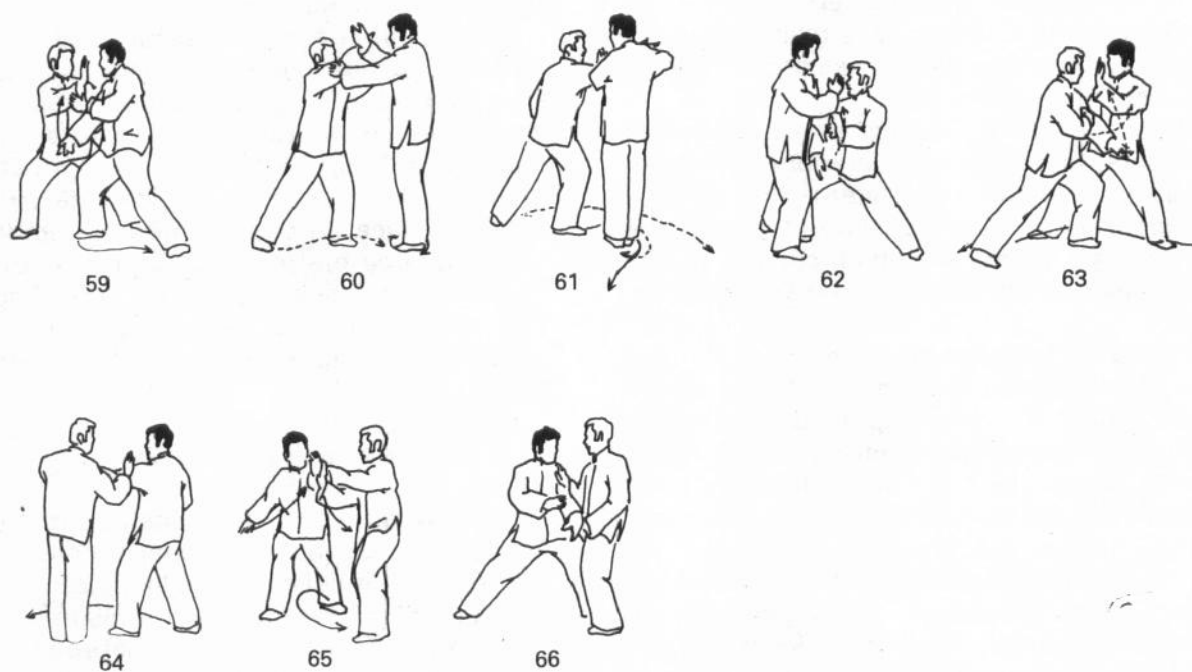


Fig. 11.9 — Da Lu (varianta II)

4. Ca urmare a mișcării de deviere făcută de X, Y răspunde și face cu piciorul drept alt pas înainte, așezându-l pe sol la interiorul labei stîngi a lui X, mutîndu-și greutatea puțin pe piciorul drept. Totodată, Y își pune mîna stîngă pe interiorul antebrațului drept și se „lasă” spre pieptul lui X, apăsînd cu umărul drept (fig. 52).

5. Răspunzînd la „lăsarea” lui Y, X mai întîi își rotește antebrațul stîng în afară pentru a „preveni” forța ce-l apasă și-și răsucesce trunchiul puțin la stînga pentru a „neutraliza” forța lui Y. În continuare, X își retrage pieptul, rotește șoldurile la stînga, mută greutatea pe piciorul drept și schimbă mîinile pentru a trece de la acțiunea de „deviere” la una de „apăsare” — cu mîna stîngă apăsînd în jos mîna stîngă a lui Y, iar cu mîna dreaptă apăsînd cotul stîng al lui Y. Apoi X face cu stîngul un pas rapid înainte și-l pune pe sol la interiorul labei drepte a lui Y (fig. 53).

6. Ca răspuns la „apăsarea” produsă de X, partenerul Y preia cu dosul mîinii mîna stîngă a lui X, își degajează brațul drept și-l așează de-a curmezișul cotului stîng al lui X. Totodată Y își duce înapoi piciorul drept și-l așează pe sol alături de cel stîng, rotindu-și trunchiul puțin la stînga și trecînd de la o acțiune de „apăsare” (cu umărul) la una de „deviere”. Partenerul X menține piciorul stîng înainte, îndoind puțin genunchiul stîng și mutîndu-și greutatea corpului puțin înainte (fig. 54).

7. Partenerul Y rotește corpul la stînga, făcînd un pas înapoi și la stînga cu piciorul stîng, continuînd să descrie cu ambele brațe mișcarea de „deviere”, respectiv mîna stîngă apucă ușor încheietura mîinii stîngi a lui X, iar mîna dreaptă se sprijină pe cotul stîng al lui X. Ca răspuns la acțiunea de „deviere” efectuată de Y, partenerul X face un pas mare înainte cu dreptul, mutîndu-și greutatea corpului înainte pe piciorul drept (fig. 55).

8. Partenerul X face încă un pas înainte cu stîngul și-l așează pe sol la interiorul labei drepte a lui Y, mutîndu-și greutatea puțin înainte pe piciorul stîng. În același timp, X pune mîna dreaptă pe interiorul brațului stîng și se lasă spre pieptul lui Y, apăsînd cu umărul stîng (fig. 56).

Se consideră că cei doi parteneri au făcut un „ciclu” de mișcări după ce fiecare s-a mișcat o dată înainte și o dată înapoi. Pentru a repeta „ciclu”, Y face un pas înainte cu dreptul și începe să „apese”, iar X se retrage din nou și trece la acțiunea de „deviere”. „Ciclu” trebuie repetat de multe ori (fig. 57—58).

9. *Varianta a II-a* (fig. 11.9.). Cînd Y se apropie, X duce antebrațul stîng în jos pentru a neutraliza „lăsarea” lui Y și totodată lovește cu palma dreaptă spre fața lui Y. Ca răspuns, Y își ridică mîna dreaptă pentru a bloca mîna dreaptă a

lui X și-i apucă ușor încheietura, iar încheietura mîinii stîngi o ține pe cotul drept al lui X. Totodată, Y își rotește corpul spre dreapta, retrăgînd piciorul drept lîngă cel stîng și începe o acțiune de „deviere”, cu ambele mîini. X primește forța „deflectoare” a lui Y, răspunzînd prin mutarea greutății puțin înapoi și prin ducerea piciorului drept spre picioarele lui Y (fig. 59—61).

10. Partenerul Y rotește corpul spre dreapta și face un pas lateral cu dreptul, în timp ce cu ambele mîini continuă acțiunea de „deviere”. Conduc de forța „deflectoare” a lui Y, partenerul X răspunde printr-un pas mare înainte cu stîngul și prin mutarea greutății corpului puțin înainte. Apoi X face alt pas înainte cu piciorul drept, pe care îl așează între picioarele lui Y. Totodată, X își sprijină mîna stîngă pe interiorul antebrațului drept și împinge ambele brațe spre pieptul lui Y (fig. 61—62).

Pașii secvenței din fig. 59—62 sînt în principiu aceiași ca ai secvenței din fig. 49—56. Diferența este că la secvența din fig. 49—56 partenerul X „deviază” brațul drept al lui Y, iar partenerul Y „deviază” brațul stîng al lui X, iar metoda de trecere de la o acțiune la alta se bazează pe un pas rapid înainte, cu ajutorul căruia se schimbă „devierea” în „apăsarea cotului”, apoi în continuare se trece la „apăsare”, pentru a neutraliza forța de „împingere cu umărul” produsă de adversar. La secvența din fig. 59—62, scopul „devierii” este îndoirea brațului drept al adversarului iar „secretul” trecerii de la o acțiune la alta constă într-o lovitură cu palma dreaptă spre fața adversarului, pentru a-l speria și dezechilibra.

11. *Varianta a III-a*. În cazul în care partenerul X se apropie de Y, acesta poate lovi spre fața lui X cu palma stîngă. Atunci X apucă ușor cu mîna stîngă încheietura mîinii stîngi a lui Y și-și rotește corpul spre stînga, trecînd la o poziție de „deviere”. Partenerul Y face un pas înainte cu dreptul și se apropie cu brațul stîng de pieptul lui X. În continuare, fiecare partener va lovi spre fața adversarului cu palma stîngă, iar adversarul se va apăra deviîndu-i brațul stîng (fig. 63).

11.6.3. Cercul și cele patru laturi

Cele 4 laturi sînt procedeele: „împinge în sus”, „trage înapoi”, „apasă înainte” și „împinge”. Cercul se referă la mișcări. Cele 4 laturi (procedee) trebuie înfășurate într-un cerc, iar deplasarea prin mers sau alergare trebuie să descrie traiectorii circulare.

11.6.4. Pătratul și cele 4 colțuri

A. Da Lu cu mișcări convenite. Cei doi parteneri se deplasează descriind un pătrat cu 4 colțuri. Fiecare colț reprezintă câte un procedeu: tragerea de încheietura mâinii, lovitura cu brațul, lovitura cu cotul, lovitura cu umărul.

Mișcărilor sînt ascuțite, adică sînt executate complet. Procedeele sînt făcute pînă la sfîrșit, avînd un aspect didactic. Ele nu se leagă una de alta și nu se înscriu într-un cerc, ci au toate fazele distincte, fiind ușor de recunoscut unde începe și cînd se termină fiecare.

B. Cercul întărește. Cele patru procedee de bază: „împingerea în sus”, „trage înapoi”, „apasă înainte” și „împinge” sînt rostogolite într-un cerc și nu mai pot fi distinse unul de altul. Orice forță care se mișcă pe o linie dreaptă și încearcă să intre într-un cerc mișcător — de exemplu un volant — este ușor aruncată în afară, sau invers — aspirată în interior — la fel cum un vîrtej atrage și scufundă obiectele care plutesc pe apă. După ce a fost aspirată, forța străină poate fi aruncată în afară și întoarsă spre izvorul ei, la fel ca piatra lansată dintr-o praștie rotitoare. Deci mișcarea în cerc servește la aspirarea forței adversarului, la amplificarea ei prin adăugarea forței tale și la aruncarea ei înapoi, împotriva celui care a creat-o.

C. Pătratul aruncă. Cele 4 procedee noi (cele 4 colțuri) — „tragerea de încheietura mâinii”, „lovitura cu brațul”, „lovitura cu cotul”, „lovitura cu umărul” — nu pot fi aplicate în *Da Lu* dacă în prealabil nu s-a înțeles cum cele 4 procedee de bază — „împinge în sus”, „trage înapoi”, „apasă înainte” și „împinge” — sînt angajate și aplicate în cerc. Cine știe și înțelege aceasta va putea extrage

mișcărilor finale din cerc. Cu alte cuvinte, va ști să atragă forța adversarului în cerc, să preia această forță și s-o spargă sau s-o arunce în afara cercului, împotriva adversarului. Aruncarea în afara cercului se face prin transformarea cercului în pătrat. În timpul mișcării picioarele descriu un pătrat, în interiorul căruia mâinile și corpul aplică forța cercului. De aici regula: cercul servește la întărirea iar pătratul la aruncare.

11.6.5. Proba Qi-ului

Mișcărilor din *Da Lu* trebuie să devină acțiuni complete, terminate, finisate. Cele 4 procedee de bază și cele 6 procedee noi pot fi distinse clar în momentul execuției lor.

Este destul de ușor ca în cursul exercițiilor de împingere a mâinilor să ai *Qi* și, mergînd sau alergînd, să descrii un cerc, însă proba „adevărului” în această privință constă în a rămîne neîncordat, dar cu *Qi*, cînd cercul se frînge parțial sau total, devenind un pătrat. În cazul pătratului, aspectele ascunse ale mișcărilor aparent legate sînt scoase la iveală și arătate ca acțiuni finite de sine-stătătoare. Procedeele circulare se execută pînă la capăt; fazele lor finale sînt clar vizibile. Cu alte cuvinte, dovada *Qi*-ului înseamnă capacitatea de a termina fiecare mișcare, pentru a o extrage din cerc, de a o transforma într-un procedeu care să fie dus pînă la capăt, la fel cum se face în cadrul exercițiilor din Etapa I.

Trebuie subliniat că în cadrul *Da Lu* picioarele se deplasează descriind un pătrat și toate atacurile cu umărul, cotul sau palma se fac în colțurile pătratului. Din acest motiv *Da Lu* se mai numește „exercițiul în pătrat cu 4 colțuri”. În interiorul „pătratului” se află „cercul”. În interiorul „cercului” se materializează toate procedeele cu acțiuni de mînă.

11.6.6. Schema evoluției necesare și firești în 4 etape de învățare a Împingerii mâinilor

Etapă I	Etapă II	Etapă III	Etapă IV
Mișcările simple de bază	Circularitatea		Mersul, alergarea, extensia
Fazele de terminare a procedeelelor (oarecum ascuțite)	Perfecționarea și înlănțuirea procedeelelor de bază		Fazele de terminare bine conturate
Însușirea procedeelelor de bază	Fără pași	Din mers, apoi din alergare	Combinarea tuturor procedeelelor și mișcărilor într-un mod de comportare unitară

11.7. Ce trebuie să-i faci adversarului?

11.7.1. Care sînt cele 4 atitudini folositoare în *Tuishou*?

lată-le pe scurt, împreună cu sensul lor filozofic:

- a) Apropie-te! (lubește și îmbrățișează!)
- b) Lipește-te și ridică-l (Intră-i sub abdomen și ridică-i Dantian-ul pentru a-l dezechilibra!)
- c) Unește-te cu el (Sacrifică-te și renunță fără nici o reținere!)
- d) Urmărește-l! (Cînd se retrage, du-te după el!)

11.7.2. Explicarea și scopul celor 4 reguli pozitive

A. Apropie-te! În cursul luptei trebuie obligatoriu să păstrezi contactul cu adversarul prin cel puțin una din mîini, dar mai bine cu amîndouă. Cu alte cuvinte: lipește-te de el; ține-l; agață-l; nu-l lăsa să scape sau să se desprindă.

Contactul cu brațul adversarului dezvoltă sensibilitatea pipăitului. Pielea trează și sensibilă la atingere, la apăsare sau la desprindere asigură în luptă sesizarea intențiilor adversarului: a) direcția forței sale; b) cu ce parte a corpului va lovi în momentul următor: cu mîna dreaptă sau stîngă, cu piciorul sau cotul etc.

Sensibilitatea prin contact va permite evitarea surprizei, inițierea la momentul potrivit a unei acțiuni de răspuns la orice atac, sesizarea zonei optime pentru contraatac — adică zona slabă (descărcată) a adversarului.

B. Lipește-te și ridică-l! Aproximarea de adversar folosește la intrarea sub el, pentru a-i ridica centrul de greutate și astfel a-l dezechilibra.

C. Unește-te cu el! În orice fel de luptă trebuie să urmărești inamicul și să te adaptezi la manevrele lui. Dacă adversarul înaintează, trebuie să te retragi. Cînd el se retrage, trebuie să înaintezi.

Trebuie să înveți să „curgi” împreună cu mișcările adversarului. Dacă reușești această adaptare simultană și armonioasă înseamnă că ai atins o stare de contopire cu el. Într-o contopire nu mai există nici atac, nici apărare, nici luptă, nici contradicție. Numai dacă există două părți distincte poate apărea un conflict. Dacă te contopești cu el nu te mai poate lovi, pentru că amîndoi veți forma un șingur tot armonios.

D. Urmărește-l! Dacă aplici adversarului cele trei atitudini arătate mai sus, îl obosești și-l faci să-și arate multe din slăbiciunile sale. Ele trebuie exploatate imediat cu procedee potrivite de contraatac, adecvate împrejurărilor și condițiilor, pentru a-l doborî.

11.7.3. Gînduri despre atitudinile folositoare

Trebuie să ajungi la aprecierea și înțelegerea comportării și mișcării oamenilor dincolo de aparențe. Dacă nu reușești acest lucru, nu vei putea să ții aproape, să te lipești și să ridici adversarul, să te unești cu el și să-l urmărești.

Exercițiile indicate de maeștri pentru învățarea artei *Tuishou* sînt subtile, amănunțite și complicate.

11.8. Ce nu e bine să faci?

11.8.1. Care sînt cele 4 atitudini dăunătoare în *Tuishou*?

lată-le pe scurt, împreună cu sensul lor filozofic:

- a) Nu te ridică! Nu te opune! (Coboară de la înălțimea norilor și păstrează picioarele pe pămînt!)
- b) Nu te întinde! Nu te împărți! (Nu te duce pînă la capăt! Fără excese! Nu deveni fanatic!)
- c) Nu-l arunca! Nu te desprinde! (Nu băga capul în nisip ca struțul!)
- d) Nu-i rezista! (Fii cumpătat și eficient!)

11.8.2. Explicarea și scopul celor 4 interdicții:

A. Nu te opune! A răspunde atacului cu aceeași monedă este o greșeală. Nu trebuie să te împotrivești direct, folosind acțiuni simetrice și opuse, care duc la ciocniri și confruntări deschise. Apărarea cu o forță egală sau mai mare decît a atacului dezvoltă frica și lipsa stăpînirii nervilor. Mîndria, încrederea oarbă în propriile forțe, desconsiderarea adversarului sînt tot atîtea atitudini care atrag înfrîngerea ca un magnet.

B. Nu te întinde! Dacă stai prea depărtat de adversar și te întinzi prea mult, riști să pierzi contactul cu el și să te dezechilibrezi. Dacă nu păstrezi o mică rezervă în toate mișcările și atitudinile, riști să sari peste cal sau, mai rău, să cazi într-o situație fără scăpare.

C. Nu te desprinde! Dacă pierzi contactul cu adversarul — fie că l-ai aruncat, l-ai scăpat sau ai fugit de el — ai pierdut și posibilitatea

de a-l controla, de a-i sesiza intențiile prin pipăire și nu mai poți aplica procedeele de apărare.

D. Nu-i rezista! A răspunde unui atac printr-o rezistență cu o forță de mărime comparabilă înseamnă o irosire a propriilor puteri, o eficiență proastă, un nivel tehnic scăzut. Apărarea trebuie să se facă cu o forță și o energie mult mai mici decât forța sau energia atacului.

11.8.3. Gînduri despre atitudinile dăunătoare

Opune, Întinde, Desprinde, Rezistă — sînt 4 cuvinte care trebuie memorate pentru a ne feri de ele, căci sînt o boală! Dacă reușești să înțelegi aceste idei, cu mintea dar mai ales cu corpul, vei putea să te ții aproape de adversar, și să te lipești pentru a-l ridica, să te unești cu el, să-l urmărești. Dacă nu reușești, n-o să înțelegi *Tuishou*.

Cînd începi studiul **Împingerii mîinilor** n-o să fii conștient de greșelile pe care le faci. Dar trebuie să înveți să-ți corectezi greșelile și să-ți *cureți* mișcările.

Este greu a învăța să ții aproape, să te lipești pentru a ridica, să te unești și să urmărești. Dar este încă și mai greu să înveți a nu te opune, a nu te întinde, a nu te desprinde și a nu rezista.

11.9. Sfaturi pentru învățarea *Tuishou*

Printre practicanții chinezi de *Taijiquan* regulile și teoria Artei circulă sub diferite forme. Una dintre acestea o constituie poeziile sau sfaturile versificate, scrise de maeștri care îmbinau preocupările marțiale cu talentul literar. Iată două dintre ele:

Primul poem:

Împinge în sus, trage înapoi, apasă înainte și împinge — acestea sînt cele mai mari secrete ale *Taijiquan*-ului;

Din zece maeștri, aproape nici unul nu le-a pătruns.

Dacă reușești să fii în același timp ușor și agil dar totodată stabil și tare.

Fără îndoială vei putea să ții aproape, să te lipești pentru a ridica, să te unești și să urmărești, Chiar mai mult: vei putea să tragi de încheietura mîinii și să lovești cu brațul, cu cotul și cu umărul,

Atît de bine, că vei executa aceste procedee firesc.

Dacă vei înțelege teoria și vei ajunge să pui în practică cele patru atitudini folositoare, atunci vei reuși să descrii Cercul fără a-l frînge.

Al doilea poem:

Împinge în sus, trage înapoi, apasă înain-

te și împinge — aceste patru procedee trebuie exersate cu sîrguință și studiate cu atenție.

Dacă poți înainta spontan cînd adversarul se retrage sau să te retragi spontan cînd adversarul înaintează, nu se vor găsi oameni care să te poată ataca.

Lasă pe oricine să te atace cu o forță oricît de mare,

Căci tu vei fi în stare numai cu un deget să miști o mie de kilograme.

Atrage-i să înainteze. Fă-i să cadă în gol. Încercuiește-i. Doboară-i.

Toate le vei face ușor dacă, fără să te gîndești, vei ști să ții aproape, să te lipești pentru a ridica, să te unești, să urmărești și totodată nu te vei opune, nu te vei întinde, nu te vei desprinde și nu vei rezista.

11.10. Împingerea mîinilor și relațiile între oameni

Tuishou oglindește atitudinea fiecărui om față de alți oameni — în particular față de partenerul ocazional. La început, elevul care învață Împingerea mîinilor va auzi deseori sfatul instructorului de a se lipi și de a nu rezista. Dacă reușește să urmeze îndrumarea, elevul va simți *Qi*-ul și această senzație îi va lămurii înțelesul sfatului.

Interesant este că dacă unul din parteneri simte *Qi*-ul atunci automat și celălalt îl va simți în același timp. Senzația apare deodată la amîndoi sau nu apare la niciunul. Această regulă este valabilă în toate exercițiile *Taiji* cu partener. Paradoxul simultaneității apariției senzației de *Qi* îi încurcă la început pe elevi, dar mai tîrziu ei înțeleg despre ce este vorba.

Se constată că, după ce elevul simte prima oară *Qi*-ul în mișcare, senzația dispare. Elevul va încerca atunci să obțină din nou acea senzație, dar va constata cu surprindere că nu reușește. Oricît de tare va încerca, nu va putea să repete senzația. În loc să devină mai moale el devine mai tare, mai încordat. Necăjit și nedumerit, elevul se adresează instructorului și-i cere lămuriri. Instructorul nu poate să facă altceva decât să-i repete cele două principii: *lipește-te* și *nu rezista*. Elevul se reapucă de exerciții cu o încredere mai mare, dar tot nu reușește să rezolve problema. Instructorul, căruia elevul îi cere din nou ajutor, îi spune să deschidă ochii și să-și reamintească în cele mai mici amănunte toate senzațiile dinaintea și de după perceperea *Qi*-ului. Este important ca elevul să înțeleagă cum a ajuns la sesizarea *Qi*-ului. Explicația este următoarea: la început elevii erau atenți la respectarea celor două principii: *lipește-te* și *nu rezista*. Ei erau preocupați de mișcări

și nu urmăreau sesizarea *Qi*-ului. În al doilea rînd, senzația de *Qi* nu le-a venit brusc, ca o explozie, ci treptat, liniștit, curgător și mai ales subtil. În al treilea rînd, senzația de *Qi* a apărut fără ca elevii s-o dorească și fără motiv. În al patrulea rînd, senzația de *Qi* a apărut fără ca eul vreunuia din cei doi să fie conștient de sosirea ei. În al cincilea rînd, senzația apare deodată la ambii parteneri și dispare simultan la cei doi.

A face este important, căci din acțiune apare de la sine rezultatul. Dacă însă **scopul** este considerat important, atunci sînt folosite orice mijloace pentru atingerea lui. Aceste mijloace sînt distructive, pentru că ele dăunează apropierii de țel. „A te lipi” înseamnă să-ți îndrepti întreaga atenție și energie spre altcineva; „a nu rezista” înseamnă să fii receptiv și sensibil la ceea ce te înconjoară.

Cînd elevul devine îndemînat în arta „împingerii mîinilor”, el poate crea după dorință diverse nivele de curgere a mișcării. Aceste curenți determină diverse senzații și creează nivele diferite de curgere a *Qi*-ului. Deși se poate crea senzația de *Qi* chiar prin efort și control, senzația adevăratului *Qi* este deasupra oricărui efort sau control; de abia atunci axioma „lipește-te și nu rezista” poate fi înțeleasă.

Reamintesc faptul că *Qi*-ul curge numai printr-un corp relaxat; a dori ceva și produce o încordare involuntară și adeseori chiar nepercepută, care oprește curgerea bioenergiei.

A curge împreună cu mișcarea înseamnă să te lipești de ea și să nu-i rezisti. A-i rezista înseamnă a încerca s-o prinzi și s-o obții la comandă, ca pe un rezultat al unei acțiuni conștiente în acest scop. A-i rezista înseamnă a-ți recrea într-un ceain toate problemele lumii. Senzația de *Qi* înseamnă să percepi mișcarea permanentă și eternă care leagă orice ființă de totalitatea Vieții. Curgerea

Qi-ului înseamnă împărtășire.

11.11. Lupta liberă în *Tuishou*

Cu ajutorul exercițiilor *Tuishou* elevul învață să interpreteze mesajele tăcute transmise de mîinile partenerului. Modul în care o mînă se retrage poate semnala un transfer al greutății corpului, o schimbare a posturii, direcția probabilă a următoarei lovituri. Senzația dată de contactul mîinilor poate da un indiciu că atacul ce sosește va fi un upercut sau o lovitură laterală etc. Dacă pierzi contactul cu mîna adversarului, îi dai voie să te atace fără probleme. Dacă îi apeși mîna prea tare, îți pierzi echilibrul și poți fi doborât.

Ambii parteneri încearcă să interpreteze semnalele involuntare ale celuilalt și totodată să-și ascundă intențiile proprii. *Tuishou* te învață să deviezi un atac fără a te dezechilibra, deci să reacționezi corect, nici prea mult, nici prea puțin, fără să sari peste cal, dar nici să rămîi de căruță.

După ce căpătați o îndemînare suficientă în efectuarea mișcărilor necesare exercițiilor *Tuishou* cu pași, puteți trece la exerciții de nivel superior: lupta liberă. Cei doi parteneri se împing cu mîinile, fără vreo regulă, în interiorul unui cerc trasat pe sol. Cel scos în afara cercului pierde un punct.

Trebuie să înveți a te lăsa condus de răbdare și de liniște, nu de teamă, de agitație, de dorința afirmării valorii tale.

Cînd se „duelează” doi maeștri, o singură greșeală este de ajuns pentru a pierde întrecerea. Înainte de a-și da o ploaie de lovituri, cei doi se studiază aparent static, timp de cîteva minute, prin observarea adversarului, căutînd slăbiciuni, soluții, încărcîndu-se cu energie. Un expert are răbdare, se organizează. Cînd apare o ocazie favorabilă, explodează și termină treaba.

12. Exerciții ajutătoare pentru Taijiquan

Exercițiile principale ale boxului *Taiji*, adică Secvența și Împingerea mâinilor, nu se practică în mod exclusiv. Ele sînt fie asociate cu alte arte marțiale de luptă cu mîna goală sau cu o armă albă, fie însoțite de numeroase exerciții pregătitoare și anexe, în funcție de preferințele profesorului respectiv.

Cei care sînt atrași mai mult de latura marțială a *Taijiquan*-ului adeseori practică și alte școli interne: *Bagua Zhang* și *Xingyi Quan*. Cîteodată exercițiile asociate sînt sabia *Taiji* (*Taiji Jian*), paloșul *Taiji* (*Taiji Dao*), bastonul *Taiji* (*Taiji Gun*) și multe altele asemănătoare.

O secvență *Taijiquan* este în fapt un exercițiu de antrenament așa cum sînt toate secvențele (de exemplu *Kata*) din toate școlile interne și externe de arte marțiale. Secvența este concepută astfel să poarte elevul printr-o serie de mișcări cu dificultate crescîndă, care accentuează și dezvoltă anumite capacități și îndemînări specifice.

Din păcate, Secvența prea puțin poate să producă o dezvoltare fizică, în schimb poate să corecteze și să șlefuiască calitățile de bază de forță și elasticitate pe care elevul deja le are dintr-o activitate anterioară. De aceea, se preferă ca practicarea boxului *Taiji* să fie făcută de elevi care au trecut printr-o altă școală de *Wushu* și au deja unele posi-

bilități și cunoștințe. Totodată, s-au pus la punct numeroase exerciții ajutătoare sau pregătitoare pentru Secvență, care dezvoltă calitățile fizice ale elevilor începători, astfel ca ei să poată executa apoi corect mișcările Secvenței. Aceste exerciții servesc la începerea procesului de percepție a mișcării, de izolare a mușchilor, de reeducare a comportării musculare.

Pentru ca elevul să poată învăța cu adevărat mișcările corecte ale boxului *Taiji*, el trebuie să dispună de o forță și o elasticitate destul de mari.

Se constată că școlile de *Taijiquan* pentru apuseni, în care adevărații începători exersează numai mișcările specifice, dau rezultate mai slabe decît acelea în care se face o pregătire fizică serioasă înainte de a trece la învățarea Secvenței.

Astfel de exerciții pregătitoare pot fi preluate din gimnastică, din *Hatha Yoga*, din diverse sporturi (lupte, box etc.), din alte arte marțiale, din balet, dar pot fi și exerciții speciale, puse la punct în mod special pentru necesitățile învățării *Taijiquan*-ului.

Numeroase exerciții simple precum și diverse tehnici de automasaj sînt utilizate pentru relaxare și pentru stimularea circulației energiei. Neîndoios că efectul acestor practici este mai puternic asupra organismului

elevilor avansați decît al celor mai puțin pregătiți, care au o mobilitate și o elasticitate reduse.

Nu elevii sînt de vină cînd nu pot respecta indicațiile primite de la profesor, căci ei nu știu încă ce cere boxul *Taiji* de la corpul lor. Adeseori, la un antrenament, elevii fac cîteva exerciții de încălzire, cîteva mișcări de mobilitate și elasticitate, cîteva procedee de automasaj, apoi li se spune să-și „coboare greutatea în picioare” și să-și relaxeze partea superioară a trunchiului. Elevul încearcă și reușește să facă doar ceea ce-i permit posibilitățile sale fizice — care adeseori constă în niște mușchi slabi și prea contractați. În felul acesta elevul este departe de a obține „un rezultat mic după 3 ani de studiu”, cum era normal în școlile tradiționale. Poate, cu oarecare noroc, va obține „un rezultat mic după 15 ani”.

Contracțiile involuntare, mobilitatea redusă, calcifierea ligamentelor — toate acestea obstrucționează scurgerea liberă a *Qi*-ului prin membre, așa cum este necesar pentru efectuarea corectă a *Taijiquan*-ului.

Întrucît *Qi*-ul în mod normal curge și prin mușchi și tendoane, în cazuri anormale apare o tendință de acumulare și strangulare a lui în țesuturile slabe, tensionate, îmbibate cu toxine. Această formă de acumulare a *Qi*-ului duce la artrită și reumatism, chiar la boli neurologice și eventual canceroase. Conform medicinei tradiționale chinezești, excesul de *Qi* se acumulează și uneori se încheagă sub forma unor noduli de grăsime, care evoluează spre tumori benigne și, eventual — pînă la urmă — chiar maligne. Dezvoltarea mobilității articulațiilor, precum și rotirea lor activă, înviorează *Qi*-ul și-i reface starea naturală de circulație liberă prin corp. Prin aceasta se evită bolile mai sus amintite.

Numeroase exerciții ajutătoare constă în întinderea ligamentelor, mai ales a celor din zona inghinală. Acest accent corespunde importanței zonei inghinale, întrucît pe de o parte constituie baza *Dantian*-ului — care are formă de balon, iar pe de altă parte zona șoldurilor este aceea care inițiază orice mișcare a părții superioare a corpului. Trebuie arătat că *Qi*-ul curge mai ușor de-a lungul mușchilor dacă sînt mai bine dezvoltăți și mai relaxați. Este de asemenea semnificativ și faptul că unei creșteri a debitului de sînge într-o zonă îi corespunde și o intensificare a *Qi*-ului din acea zonă. În medicina chineză se știe că *Qi*-ul comandă sîngelui, iar sîngele controlează *Qi*-ul; unde curge unul, apare celălalt.

În acest sens, exercițiile care desfundă canalele energetice din zona interioară a șol-

durilor constituie un exemplu grăitor. Este vorba de întărirea picioarelor și alungirea tendoanelor interioare ale șoldurilor, pe care viața contemporană le-a atrofiat și rigidizat. În procedeele inițiale ale Secvenței, corpul stă într-un picior și se rotește cu 45 de grade, iar zona inghinală se deschide la mai puțin de 90 grade cînd picioarele se „separă”. Pe măsură ce Secvența înaintază, amplitudinea mișcărilor crește. Forma „Poartă tigru înapoi pe munte” implică o rotație de 135° și o desfacere mai mare a picioarelor. La „Strecuratul suveicii” se cere o rotație a corpului de 180°, apoi la 270° și o desfacere a picioarelor la 180°. Mărirea unghiului de rotație solicită și un echilibru și o forță mai mare. Creșterea unghiului de desfacere a coapselor necesită echilibrul și elasticitatea mușchilor și tendoanelor din zona inghinală, de la coapsă, genunchi și gleznă.

În afara indicațiilor profesorului, fiecare elev trebuie să-și aleagă și să repete singur acele exerciții care-i pot corecta anumite defecte sau lipsuri. O metodă practică și simplă de a aprecia valoarea unui exercițiu ar fi următoarea: dacă ți-e greu să-l faci corect atunci îți este necesar!

Dar, atenție, nu orice durere care poate apărea în cazul executării unui exercițiu dificil este automat și o durere utilă respectivului elev. Sînt și simptome care arată că exercițiul este dăunător; problema este de a ști să deosebești și să evaluezi corect senzațiile. Avînd în vedere pericolele posibile pentru sănătate, este mai bine să mergi pe linia siguranței. De aceea, exercițiile arătate în cartea de față trebuie încercate cu precauție și cel mai bine cu ajutorul unui profesor sau a unui elev avansat, care știu ce se poate resimți în cursul unui antrenament intensiv și pot să arate mișcarea corectă.

Să nu uităm că toate explicațiile, „mii de cuvinte nu valorează cît o privire” aruncată (dacă se poate) asupra obiectului sau acțiunii reale, corecte.

12.1. Exercițiile ajutătoare pentru *Taijiquan* — clasificare

Ele pot fi grupate în 6 categorii:

12.1.1. *Mișcări pregătitoare*, foarte variate, avînd drept scop relaxarea și dezvoltarea elasticității (*Daoyin*). Acestea destind diversele părți ale corpului și favorizează circulația *Qi*-ului. Oricare exercițiu poate deveni utilizabil pentru acest scop dacă este făcut lent, cu amplitudine cît mai mare, dar mai ales căutînd tot timpul maxima relaxare.

Dintre aceste exerciții, cel mai important este unul din grupa „lucrului în picioare”

(Zhan Gong) și anume: *Lieh Chan* (vez 12.8.1.).

Exercițiile de elasticitate se pot executa în pozițiile: stînd în picioare, șezînd sau culcat. Spre exemplificare, descriem un astfel de exercițiu: rotiți brațele și simultan faceți genuflexiuni. Cînd îndreptați picioarele, mîinile să ajungă depărtate și efectuați o inspirație, conducînd cu mintea suflul să se lipească de șira spinării. Cînd îndoiiți genunchii, brațele se încrucișează și expirați.

Alte exerciții din această grupă se concentrează asupra unei părți bine delimitate a corpului, de exemplu mîinile. Dimineața, la trezire, se întinde cu forță fiecare deget, apoi brațele, apoi se strîng și se desfac pumnii de 10 ori. Sau alt exercițiu este scuturarea puternică timp de 10—12 secunde a mîinilor și degetelor, ca și cum am dori să aruncăm niște picături de apă de pe mîini.

12.1.2. Exerciții de respirație și de control al Qi-ului — fac parte din *Qigong*, adică lucrul Qi-ului. Acestea pot avea scop terapeutic sau scop marțial. Dintre numeroasele exerciții sau complexe de exerciții cunoscute, vă recomand complexul *Baduanjin* — cele 8 piese de mătase (vezi cap. 13).

12.1.3. Exerciții pentru pregătirea fizică (vezi 12.2.)

12.1.4. Exerciții pentru senzația de ușurință (*Qing Gong*)

În general, cunoștințele despre astfel de exerciții s-au pierdut. Ele deblocau canalele de circulație a Qi-ului și legau Qi prin punctele *Yinwei* și *Yangwei*, ceea ce dădea posibilitate practicantului să facă salturi de cîțiva metri. Dar se pare că exista și o metodă de dezvoltare a forței mai apropiată de înțelegerea noastră, de exemplu se legau greutatea de picioarele unui copil și pe măsură ce trecea timpul greutatea se măreau. Cînd ajungea flăcău i se scoteau greutatea, iar el putea sări foarte sus.

12.1.5. Exerciții mintale și spirituale

Există o varietate mare de exerciții, de la tehnici daoiste pînă la tehnici budhiste, mai ales diverse metode de meditație și contemplație. Printre cele mai obișnuite, să amintim exercițiile servind la absorbția energiilor din natură. De exemplu, elevul poate, după o pregătire prealabilă pentru a ajunge într-o

stare de receptivitate mintală, să absoarbă energia vegetației, privind-o într-un fel adecvat, prin aceasta dezvoltîndu-și sensibilitatea față de lucrurile înconjurătoare.

Pe aceeași linie, amintim și exercițiul daoist, frecvent utilizat, care constă în absorbția energiei lunii și soarelui. Pentru absorbția esenței lunii, omul se așează cu fața spre lună între orele 23 și 1, în zilele de 14, 15 și 16 ale lunii *lunare*, și o privește cu receptivitate. După concepția celor vechi, energia lunii ar dezvolta capacitatea de percepție a fenomenelor invizibile.

12.1.6. Deplasări cu pași

În afara exercițiilor indicate la cap. 12.7., există și altele, cu mobilizarea și controlul Qi-ului.

Astfel de exerciții se practică însă puțin în vremea noastră. În școala *Yang* se învîta un exercițiu de deplasare care refăcea traseul *Taiji*, cercul despărțit în două printr-o linie sinuoasă. Alt exercițiu recomandat era așa-numitul „pas *Yu*”, descris în numeroase cărți daoiste și practicat pînă în zilele noastre, în cadrul ritualurilor respective. Această deplasare se mai numește și „pasul celor nouă palate” (*Jin Gong Bu*); cele 9 palate corespund celor 9 stele ale Carului Mare.

12.2. Exerciții pentru încălzire și pregătire fizică

Exercițiile pentru dezvoltarea calităților fizice ale corpului cuprind mișcări ce urmăresc anumite scopuri specifice:

12.2.1. Întărirea corpului, pentru a putea executa și controla:

- susținerea greutății întregului corp pe un singur picior;
- susținerea și controlul mișcării brațelor și umerilor cu ajutorul mușchilor din zona omoplaților (trapez etc);
- susținerea extensiei fiecărui picior de către musculatura părții opuse a corpului.

12.2.2. Alinierea corectă a corpului și a posturii prin reeducare musculară:

- umplerea *Dantian*-ului inferior cu „aer”;
- deschiderea anusului și relaxarea perineului (zona dintre anus și organele genitale);
- alinierea oaselor, inclusiv: îndreptarea cefei, retragerea și coborîrea umerilor în poziția lor corectă; îndreptarea coloanei vertebrale și coborîrea coastelor; retragerea abdo-

menului superior prin îndreptarea curbării lombare; verticalizarea pelvisului.

- 12.2.3. Integrarea mușchilor: coordonarea mișcării corespunzător unei ierarhii a activității musculare, avînd ca rezultat producerea de forță cumulativă.
- 12.2.4. Izolarea mușchilor:
 - utilizarea la maximum a concepției de „plin” și „gol”;
 - economisirea efortului muscular prin utilizarea inerției corpului;
 - reducerea la strictul necesar a numărului de mușchi utilizați pentru fiecare mișcare.
- 12.2.5. Creșterea amplitudinii de mișcare a fiecărei articulații.
- 12.2.6. Controlul greutății aparente și a echilibrului cu ajutorul *Dantian*-ului.
- 12.2.7. Învățarea priceperii de a analiza și integra mișcările.

În continuare, se arată cîteva exerciții pentru pregătirea fizică a începătorilor, folosite în diverse școli de *Wushu*, alături de numeroase altele. Instructorul sau elevul interesat nu are decît problema alegerii din noianul mare de posibilități pe care le oferă nu numai acest capitol dar și restul cărții, precum și zestrea celorlalte sporturi cunoscute și practicate pe meleagurile noastre.

Pentru numeroase motive, se recomandă efectuarea unor serii de 10—20 repetiții ale cîte unui Procedeu (Formă) din orice Secvență. Seria se poate desfășura cu deplasare (pași) înainte, înapoi sau pe loc — eventual cu întoarceri la 90, 180, 270, 360 de grade. Exemple de astfel de serii sînt chiar cele cuprinse în Secvența scurtă (cap. 9): procedeele I-2, II-4, II-6, III-7/III-8, IV-10, VI-16/VI-17 etc., care au 2... 7 repetiții. Extrapolarea și conceperea unor exerciții în acest sens este o treabă relativ simplă dar foarte utilă.

Cîteva reguli privind modul de exersare: se respectă principiile pe care se bazează *Taijiquan*, deja arătate în carte. Aceste principii sînt foarte bine exprimate prin proverbe sau maxime din înțelepciunea populară, cam aceleași în fond, dar cu forme diferite de la un popor — sau o limbă — la altul. Iată cîteva din ele:

- Graba strică treaba;
- Ce-i mult nu-i sănătos;
- Încetul cu încetul se face oțetul;
- Nu lăsa pe mîine ce poți face azi etc.

Toate exercițiile se fac obligatoriu pe dreapta și pe stînga, în ambele sensuri de parcurgere. Nu vă considerați obligați să imitați amplitudinea flexiunii și extensia articulațiilor reprezentate în ilustrațiile ce urmează.

Pentru ele au pozat campioni și sportivi profesioniști; dumneavoastră sînteți începător și trebuie să țineți minte mereu că prima regulă a oricărui exercițiu (sau remediu) este „*primum non nocere*”, adică „mai întîi să nu faci rău (în loc de bine)”.

Referitor la exercițiile de întărire a mușchilor și tendoanelor: înainte de efectuarea lor, articulațiile mușchilor și tendoanele trebuie să fie bine încălzite. Mușchiul pe care-l întindem trebuie să fie bine **relaxat**. Mișcările se execută în cîteva serii de 1—2—revenire, din care mișcarea a 2-a este mai amplă ca prima; sau, în varianta de întindere statică, progresivă (*Stretching*). Nu forțați, dar la fiecare antrenament trebuie să simțiți totuși o mică durere. Durere mică și antrenamente regulate (zilnice), nu durere mare și antrenamente rare! Fiecare mișcare se execută de 9—12 ori.

12.3. Grupa A — exerciții pentru umeri și brațe

A.1. *Apăsarea umerilor* — singur cu sprijin (fig. 12-1) sau cu partener (fig. 12-2). Țineți coatele și genunchii întinși, apăsarea să se simtă în umeri.

A.2. *Rotirea unui braț* — din poziția stînd (fig. 12-4a) sau din pasul arcașului (fig. 12-3a). Mențineți cotul cît mai drept și umărul relaxat, rotația în plan vertical și treptat creșteți turația. Rotirea se repetă într-un sens, apoi în celălalt.

A.3. *Rotirea ambelor brațe* — în plan sagital cu brațele în același sens (fig. 12-4a-c), în plan frontal (fig. 12-5 a-b), în plan sagital cu brațele în sensuri opuse (fig. 12-6 a-c). Alte recomandări — vezi la punctul A.2., mai sus.

A.4. *Rotirea brațelor cu ghemuire pe un picior și bătaie pe sol* — Poziția inițială: stînd cu tălpile la distanță ceva mai mare decît lățimea umerilor și cu brațele atîrnînd natural. Din poziția inițială se face un pas arcuit spre stînga și se rotește trunchiul spre stînga, simultan cu ridicarea brațelor ca în fig. 12-7 a. În continuare executați mișcările din fig. 12-7 b-d și la sfîrșit terminați ridicîndu-vă în poziția inițială, apoi executați aceleași mișcări spre dreapta (în oglindă).

Mișcările trebuie să fie continue, fără grabă. Cînd vă ghemuiți și bateți cu palma pe sol (fig. 12-7 c-d), aveți grijă ca brațul care se rotește în sus să ștergă urechea, iar cel ce se rotește în jos să bate să ștergă piciorul întins. Privirea urmărește mîna care bate. La



Fig. 12.1



Fig. 12.2



Fig. 12.3



Fig. 12.4



Fig. 12.5

trecerea greutateii corpului de pe un picior pe celălalt (fig. 12-7 a/b, 12-7 c/d) mențineți trunchiul jos, cât mai aproape de sol.

A.5. Crucea

Din stînd cu tălpile depărtate la o lățime de umeri întindeți brațele, orizontal. Rotiți umerii în toate sensurile ca să se așeze bine, păstrați coatele în jos, relaxați mîinile, dar nu atîta ca să cadă în cîrlig. Stați așa și așteptați. După un timp (5—10 minute) umerii vor începe să doară. Atunci veți încerca să transferați senzația de contracție, pentru menținerea brațelor ridicate, de la umeri spre mușchii spatelui, **între** umeri. Exercițiul se repetă regulat și necesită un puternic efort mintal, pentru reeducarea mușchilor ca să lucreze eficient, cu minimum de contracție și cât mai multă relaxare a celor care nu sînt realmente necesari posturii.

12.4. Grupa B — exerciții pentru picioare

B.1. Apăsarea genunchiului

— În față — fig. 12-8 a-b. Mențineți ambii genunchi drepti, spinarea dreaptă, fesele strînse. Se repetă la ambele picioare. La început nu luați un sprijin prea înalt, ci atîta cît să vă permită lipirea pieptului de genunchi. Nu îndoiiți genunchii, ba chiar apăsați-i cu mîinile. Păstrați umerii drepti și nu vă coșăți.

— Lateral — fig. 12-9 a-b: Aceleași recomandări ca mai sus. În cazul că nu puteți menține trunchiul drept și umărul drept în sus (umărul coboară înainte), rotiți piciorul de sprijin (dreptul) în afară și duceți șoldul stîng înainte. Totodată apăsați umărul stîng în jos, prin interiorul piciorului ridicat (stîngul) și aruncați înapoi brațul ridicat.

— Înapoi — fig. 12-10: Aceleași recomandări ca mai sus. Talpa de sprijin stă complet lipită de sol, iar degetele se agață de sol. Dacă nu puteți menține genunchii drepti, vă poate ajuta un partener: cu o mînă ridică genunchiul din spate, iar cu cealaltă vă sprijină trunchiul pentru a-l verticaliza.

— Ghemuit — fig. 12-11 a-b: Ambele tălpi rămîn mereu complet lipite de sol. La trecerea greutateii de pe un picior pe celălalt păstrați trunchiul cît mai aproape de sol. Încercați să ajungeți cu ambele picioare desfăcute mult în același plan. Spinarea să fie cît mai dreaptă. La început puteți să vă sprijiniți cu mîinile pe sol. Exercițiul este deosebit de important pentru că zona inghinală este de obicei „închisă”, cu elasticitate redusă, ceea ce împiedică circulația sîngelui spre picioare și, în consecință, blochează coborîrea Qi-ului din Dantian spre tălpi. Ancorarea corpului de

sol depinde de capacitatea de a aduce propriul Qi în tălpi și a-l lega de Qi-ul pămîntului.

B.2. Ridicarea piciorului cu ajutorul mîinilor

— În față — fig. 12-12 a-b: singur; eventual cu ajutorul unui partener, fig. 12-12 c. Alte recomandări — vezi la B.1.

— Lateral — fig. 12-13 a: singur; cu partener, fig. 12-13 b.

— Înapoi — fig. 12-14 - cu partener.

B.3. Șpagatul

— Înainte — fig. 12-15 arată o execuție de nivel superior. Începătorii încearcă sprijinindu-se cu ambele mîini pe sol.

— Lateral — fig. 12-16.

B.4. Lovituri

Toate exercițiile de lovire cu piciorul pornesc din poziția inițială — fig. 12-17 a.

— Lovitura înainte — fig. 12-17 b și 12-18. Spinarea și picioarele vor fi ținute drepte; nu încercați de la început să ajungeți prea departe și prea sus cu piciorul. Talpa de sprijin va sta permanent complet lipită de sol, cu degetele înfipite în sol. Cu timpul, loviturile trebuie să capete forță și viteză. Loviți alternativ cu fiecare picior, înaintînd un pas la fiecare lovitură.

— Lovitura laterală — fig. 12-19 a-b. Cînd ridicați piciorul, rotiți puțin trunchiul spre partea opusă piciorului ridicat și sugeți puternic abdomenul. Lovitura va fi condusă mintal spre ureche. Eventual se va roti puțin spre exterior vîrfurile labei de sprijin.

— Rotirea în față prin exterior — fig. 12-20 a-b: Laba să descrie un cerc cît mai mare, genunchiul fiind mereu drept. Loviți alternativ cu ambele picioare, înaintînd un pas la fiecare lovitură.

— Rotirea în față prin interior — fig. 12-21 a-b: Începătorii pot trece piciorul pe deasupra unui obstacol (tufiș, bancă, partener) ca să prindă mișcarea.

— Lovitura cu degetele înainte — fig. 12-22 a-b. Traectoria va fi cît mai orizontală, iar în momentul loviturii se concentrează atenția spre vîrfurile piciorului, strîngînd degetele și întinzînd genunchiul. Se pot combina loviturile de picior cu lovituri de pumn date simultan fie cu mîna omonimă, fie cu cea opusă piciorului. Mișcarea trebuie să fie explozivă, nu plimbată ca la exercițiile de rotire de mai înainte.

— Lovitura înainte cu călcîiul — fig. 12-23. Aceleași recomandări ca mai sus, cu deosebirea că în momentul loviturii atenția este concentrată asupra călcîiului.

— Aruncarea piciorului într-o parte — Din poziția inițială, stînd cu tălpile lipite și cu mîi-

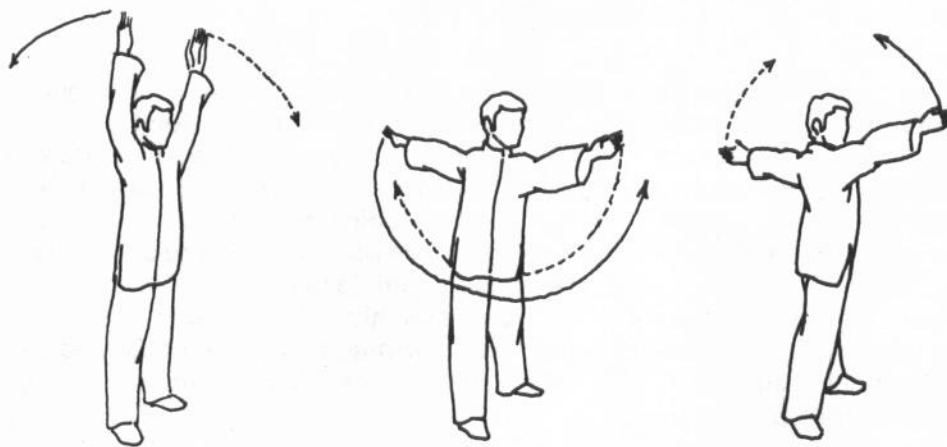


Fig. 12.6

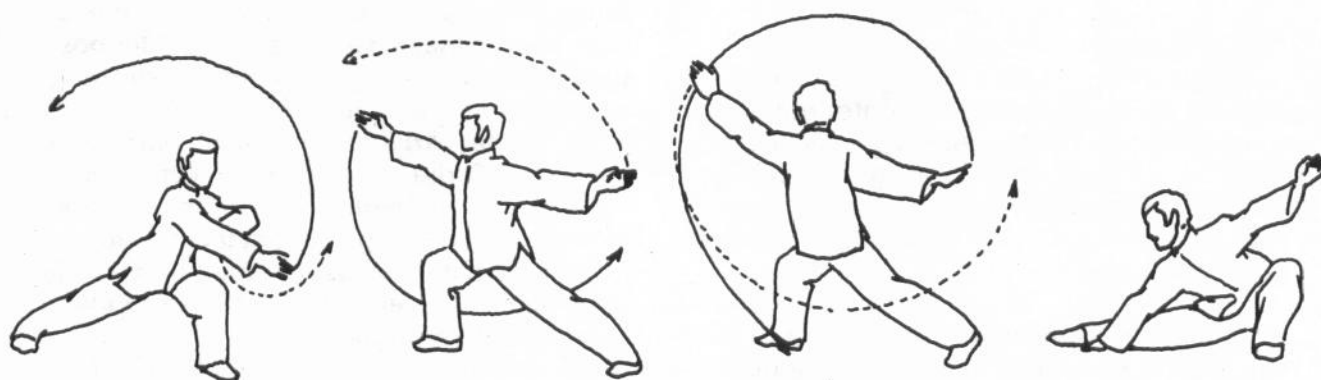


Fig. 12.7

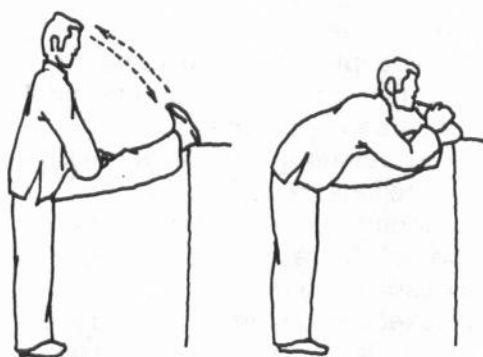


Fig. 12.8

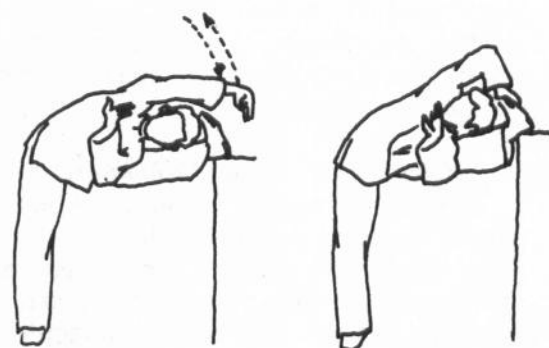


Fig. 12.9

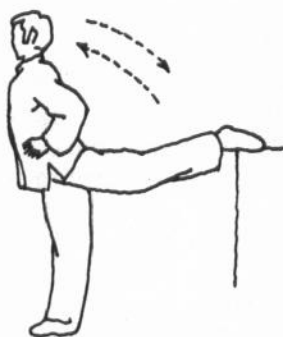


Fig. 12.10



Fig. 12.11

nile în șolduri, se face un pas lateral spre stînga, cu dreptul puțin îndoit, prin fața piciorului stîng — fig. 12-24. Întindeți piciorul drept și din elan aruncați lateral piciorul stîng pînă ce călcîiul ajunge la nivelul umărului. Priviți spre stînga — fig. 12-24 b. Se repetă apoi spre dreapta.

În momentul loviturii se concentrează atenția asupra muchiei exterioare, orizontale, a labei. Nu loviți cu degetele în sus.

Toate loviturile de picior pot fi învățate folosind pentru început un reazem de care elevul se ține cu mîinile.

12.5. Grupa C — exerciții pentru talie

C.1. Aplecări

— Înainte — fig. 12-25 a-b-c. Din stînd cu picioarele lipite, vă aplecați înainte, atingînd solul cu mîinile în față, sau în spate, sau lateral. Cînd vă aplecați păstrați genunchii întinși, trunchiul drept, fesele strînse;

— Înainte și înapoi — fig. 12-26 a-b: Mișcările să fie vioaie și supte.

C.2. Rotiri de trunchi — fig. 12-27 a-b: Se vor descrie cercuri cît mai mari, în ambele sensuri. Cu timpul se va mări viteza și numărul de rotații. După exercițiu vă puteți ghemui, pentru refacere.

C.3. Podul — fig. 12-28 a-b: Încercați să faceți podul cît mai înalt posibil, ținînd călcîiele pe sol și șoldurile ridicate. În cazul colaborării cu un partener, acesta va împinge ușor genunchii.

C.4. Aplecarea trunchiului înainte din șezînd

Din șezînd pe sol cu coccisul lipit de un perete sau alt suport fix, se lipesc tălpile, se apropie călcîiele de fund și se încearcă lipirea genunchilor de sol, apăsîndu-i cu mîinile în jos. Se va încerca relaxarea mușchilor din zona inghinală și se vor contracta cei ce pot coborî genunchii spre sol. După cîteva minute, se va înclina trunchiul înainte cu scopul de a atinge picioarele cu abdomenul. Înclinarea va fi obligatoriu numai din articulația șoldurilor, păstrînd spinarea dreaptă.

Exercițiul are trei scopuri: extensia și desfacerea zonei inghinale; comanda separată a diversilor mușchi din zonă, dintre care unii trebuie relaxați și alții contractați selectiv; extensia articulației sacroiliace.

Pentru micșorarea eventualei dureri care apare de-a lungul feței interne a coapsei, în timpul acestui exercițiu, se recomandă efectuarea următorului masaj: cu degetul mare al mîinii stîngi se apasă capătul dinspre bazin al tendonului ce iese în evidență pe fața

internă a coapsei drepte. Apoi se freacă încet, apăsînd, de-a lungul tendonului, pînă la capătul de lîngă genunchi. Se repetă de 2—4 ori la fiecare picior, apoi se execută din nou exercițiul de aplecare descris mai sus, constatîndu-se de obicei o creștere considerabilă a posibilității de extensie.

Acest exercițiu se numește în *Hatha Yoga* *Baddha Konasana*, servind la vindecarea bolilor urinare, a sciaticii, la prevenirea herniei etc.

C.5. Plugul

Numeroase exerciții din *Hatha Yoga* sînt foarte folositoare pentru desțepenirea spatelui și pentru întărirea unor mușchi: *Asana* numită **Plugul** este una dintre ele. Prin executarea diverselor variante ale acestei posturi, în afara avantajelor amintite, adeseori se reușește și percepția *Qi*-ului.

O primă variantă chiar este numită în sanscrită **Mudra**, adică postură care stimulează circulația *Qi*-ului. Din întins pe spate, cu brațele lîngă corp, ridicăm încet picioarele lipite cu genunchii ușor îndoiți. După ce picioarele trec de verticală și încep să coboare spre cap, se îndreaptă genunchii. Pînă la urmă vîrfurile picioarelor ating solul și bărbia atinge pieptul. Se îndreaptă cît mai mult spinarea, eventual ajutînd cu mîinile. *Mudra* constă în aducerea palmelor sub degetele picioarelor și apăsarea tălpilor cu degetele mîinilor corespunzătoare. Se stă astfel, cu spinarea dreaptă, genunchii întinși, brațele întinse și se așteaptă. În curînd se va simți curgerea *Qi*-ului de-a lungul circuitului astfel format. Cînd se percepe circulația, valoarea acestei posturi devine evidentă. După 10—20 sec. se revine încet la postura inițială.

A doua variantă constă în așezarea genunchilor pe sol, lîngă urechi, prin ușoara apăsare pe dosul lor cu mîinile.

Viteza de execuție a exercițiului va fi foarte mică, respirația continuă, amplitudinea mișcărilor la limita minimă a durerii în tendoane. Nu vă forțați, aveți răbdare! Nu ridicați niciodată capul de pe sol, nu basculați picioarele decît cu genunchii îndoiți. Dacă aveți probleme cu respirația scoateți limba afară din gură.

Întinderea mușchilor spatelui ajută la deschiderea *Dantian*-ului. Extensia coloanei vertebrale desfundă canalele prin care trebuie să circule *Qi*-ul și ajută la îndreptarea spatelui, la o postură corectă.

C.6. Cobra

O regulă de bază în *Hatha Yoga* spune că imediat după o întindere a unui organ într-un sens, obligatoriu se face alt exercițiu care întinde același organ în sensul opus. Exer-



Fig. 12.12



Fig. 12.13



Fig. 12.14



Fig. 12.15



Fig. 12.16



Fig. 12.17



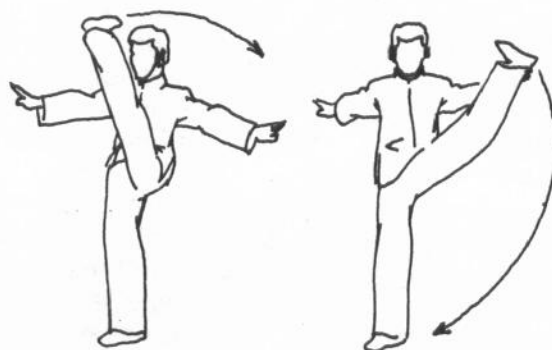
Fig. 12.18



Fig. 12.19



Fig. 12.20



cițiul complementar al Plugului este **Cobra**, care se desfășoartă astfel: din întins cu fața în jos, cu palmele pe sol lângă umeri, se începe ridicarea capului încet. Fără ajutorul sprijinului în mâini, se continuă ridicarea capului curbind cât mai mult coloana înapoi. La un moment dat va trebui totuși să ne sprijinim în mâini. Nu se dezlipește bazinul de pe sol și se menține relaxată întreaga regiune a corpului mai jos de talie. După 10—20 sec. coborîți trunchiul — procedînd invers ca la ridicare.

12.6. Grupa D — exerciții pentru mâini

D.1. Forma mîinii: Pentru a lovi, mîna poate lua următoarele forme de bază: pumn (*Quan*) — fig. 12-29, palma deschisă (*Zhang*) — fig. 12-30, mîna cîrlig (*Gou Shou*) — fig. 12-31.

D.1.1. Pumnul: cele patru degete vecine sînt îndoite, iar degetul gros acoperă falanga a doua a arătătorului și inelarului. Cînd se execută Secvența sau cînd se execută mișcări de *Taijiquan* cu scop psihosomatic, pumnul nu este strîns, ci are în interior un spațiu gol de mărimea unui ou de rîndunică, pentru a nu împiedica circulația *Qi*-ului și a sîngelui. Cînd se execută tehnica de lovire și de emisie a *Qi*-ului, pumnul trebuie să fie alternativ strîns și relaxat: în general stă destins, iar cînd forța interioară pleacă din *Dantian* ajunge la pumn pentru a fi aruncată în afară (în momentul contactului cu ținta), atunci pumnul se strînge foarte iute și tare pentru o clipă, după care tot așa de repede se relaxează.

Există trei feluri de a lovi cu pumnul:

a) Lovitura orizontală (*Ping Quan*); în acest caz „ochiul” pumnului (spațiul dintre degetul gros și cel arătător) sau „gura tigru-lui” (*Hu Kou*) este îndreptat în sus. Este echivalentul loviturii *Mune Tsuki* din *Karate* (fig. 9-VIII-21).

b) Lovitura de sus în jos (*Pie Quan*); în acest caz pumnul se duce oblic în jos cu „gura tigru-lui” spre exterior și degetele în sus. Este echivalentul loviturii *Uraken* din *Karate*.

c) Lovitura oblică (*Chou Quan*) spre în sus sau spre în jos.

D.1.2. Palma mîinii: în stilurile *Yang*, *Wu* și *Sun* este desfăcută și întinsă, fără nici un efort pentru întinderea degetelor, ca și cînd ar încerca să țină o minge uriașă. În școala *Chen*, palma este plată, chiar degetele sînt ușor date pe spate.

După un timp de învățătură, cînd s-a înțeles diferența între plin și gol (încărcat/descărcat), senzația respectivă trebuie să apară și în palmă. Cînd mîna începe să se întindă înainte, palma are o ușoară concavitate, este „goală”. Spre sfîrșitul extensiei mîinii, con-

cavitatea scade treptat și pînă la urmă dispare, astfel că *Qi*-ul și gîndirea ajung la vîrfurile degetelor: palma devine „plină”.

Mișcările palmei participă la mișcările generale ale întregului corp, diferențierea între plinul și golul palmei trebuie să fie în armonie cu diferența de încărcare/descărcare a corpului, a picioarelor etc.

Lovitura reală poate fi dată cu muchia palmei (*Tekatana* în *Aikido*), cu dosul mîinii, cu vîrfurile degetelor, cu călcîiul palmei; *Qi*-ul va fi emis prin zona de contact cu ținta. Distingem astfel:

a) Respingerea cu palma deschisă (*An Zhang*); atenția este concentrată asupra centrului palmei; fig. 9-II-4.

b) Atac cu muchia palmei (*Qie Zhang*); fig. 9-VII-20.

c) Atac cu dosul palmei (*Shuai Zhang*);

d) Atac cu vîrfurile degetelor (*Chuang Zhang*); atenția este concentrată asupra vîrfurilor degetelor; fig. 9-VII-19.

D.1.3. Mîna făcută cîrlig (*Gou Shou*) se folosește în „Biciul simplu” și în alte procedee. Articulația mîinii este complet relaxată și mîna atîrnă natural, cu vîrfurile degetelor lipite. Cu mîna în cîrlig, lovim adversarul în punctele vulnerabile de pe corp, mai ales la gît și la rădăcina nasului.

Forța interioară *Qi* va fi emisă prin articulația mîinii.

D.2. Lovituri cu mîna

— Lovitura de pumn înainte — fig. 12-32 a-b. Lovitura pornește din șold, trunchiul se răsucește cu umărul înainte, brațul întins este orizontal la nivelul umărului. Toată forța este concentrată mintal, în momentul (închipt) al contactului cu ținta, spre partea dinainte a pumnului. Cînd cotul trece pe lângă șold, se rotește brațul și pumnul spre interior, astfel ca cotul să nu se întoarcă spre exterior. Dacă nu este suficientă forță în lovitură, se va strînge tare pumnul și se va mări viteza. Pentru ca pumnul să ajungă la nivelul corect, se va folosi ca țintă palma unui partener ținută la înălțimea umărului.

— Lovitura de pumn în sus — varianta conform fig. 12-33 a-b. Umerii să fie relaxați, cotul ușor îndoit și antebrațul să fie răsucit spre exterior. Pumnul va descrie o curbă largă, nu o linie dreaptă; semnificația mișcării este apărarea împotriva unei lovituri spre cap.

— Lovitura înainte cu palma deschisă — fig. 12-34. Aceleași recomandări ca mai sus.

— Lovitura oblică în sus cu palma deschisă — fig. 12-35 a-b. Printr-o scuturătură puternică a încheieturii, pumnul se desface în palmă și brațul se îndoiaie. Totodată, privirea se întoarce spre direcția opusă brațului ridi-



Fig. 12.21

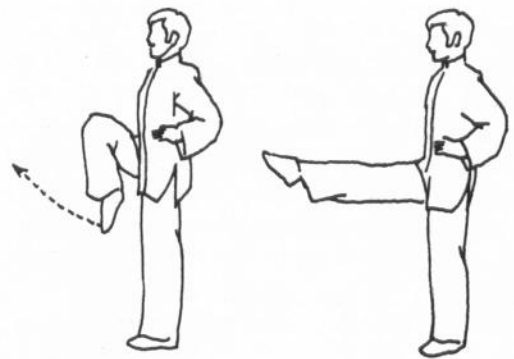


Fig. 12.22



Fig. 12.23

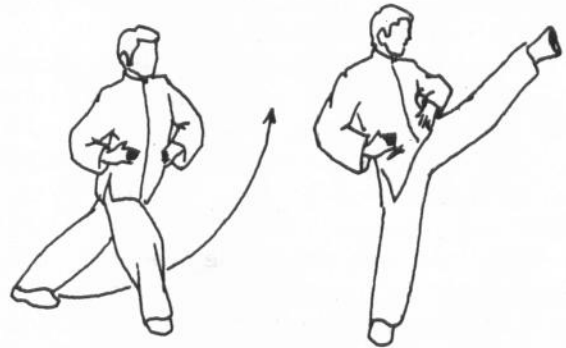


Fig. 12.24



Fig. 12.25

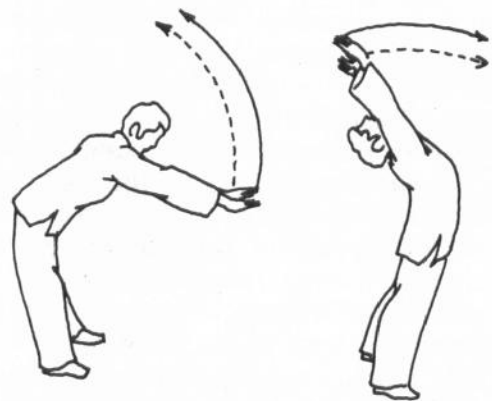


Fig. 12.26

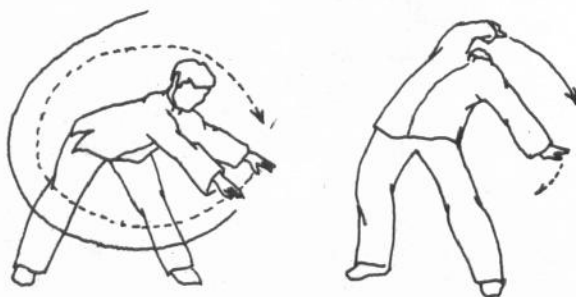


Fig. 12.27



Fig. 12.28

cat. Mișcările mâinii și ale capului vor fi simultane. Pentru a însuși această sincronizare, mișcările vor fi executate la semnale date de instructor sau de un partener. Eventual cele două mișcări se învață pe rînd, separate.

Toate loviturile cu mîna pot fi executate în combinație cu diverși pași.

12.7. Grupa E — exerciții cu deplasare

Se disting cinci poziții de bază ale membrilor inferioare sau „pași”: postura arcașului (*Gongbu*), postura călărețului (*Mabu*), postura cu picioarele în echer (*Dingbu*), postura ghemuit pe un picior (*Pubu*) și postura stînd într-un picior (*Jinjibu*).

a) postura arcașului sau pasul în formă de arc (*Gongbu*): piciorul dinainte este bine îndoit iar cel dinapoi aproape întins, fig. 12-36. Diferența între această postură efectuată conform regulilor școlilor externe și cea conformă regulilor *Taijiquan* este următoarea: în primul caz, centrul de greutate al corpului este deasupra piciorului de dinainte iar verticala genunchiului îndoit depășește adesea vârful labei; într-o astfel de poziție se poate dezvolta o forță mare, dar poți fi ușor dezechilibrat de adversar. În varianta din *Taijiquan*, verticala centrului de greutate al corpului cade la 2/5 din distanța între tălpi, spre talpa dinainte. A doua deosebire privește piciorul dinapoi, care este întins în școlile externe și ușor îndoit în *Taijiquan*. Această postură asigură o stabilitate mare și este folosită în majoritatea procedurilor. Distanța între tălpi este de 4—5 lungimi de talpă în direcția de înaintare și o lățime de umeri pe direcția transversală. Talpa din față este orientată spre înainte, talpa din spate face 45° cu direcția de înaintare. Ambele tălpi trebuie să fie complet lipite de sol, iar trunchiul vertical.

b) Postura călărețului în șa (*Mabu*) — fig. 12-37: picioarele paralele și verticale iar coapsele bine desfăcute, cu genunchii deasupra tălpilor și cu centrul de greutate al corpului deasupra mijlocului liniei dintre tălpi. Spinarea este verticală, umerii căzuți, mijlocul relaxat. Această postură are o valoare deosebită pentru că învață elevul să se țină bine pe picioare, să-și coboare centrul de greutate, să-și desfunde canalele prin care circulă *Qi*-ul. Șederea nemișcată în această poziție pentru un timp cît mai lung este folosită adeseori ca exercițiu pregătitor, pentru îmbunătățirea condiției fizice a începătorilor. Ea nu este folosită însă prea mult în timpul Secvenței, întrucît nu are o aplicație practică în luptă.

Durata șederii în această poziție va fi treptat mărită la antrenamente. O altă variantă de exersare este cu ridicarea și coborî-

rea trunchiului; alta este să se execute diverse lovituri cu mîna. Se pot face deplasări folosind pasul călărețului, eventual combinate cu lovituri de mîna.

Greșeli frecvente sînt: vîrfurile labelor orientate nu înainte ci spre exterior; genunchii nu stau deasupra tălpilor; coapsele nu sînt horizontale și cît mai desfăcute; trunchiul este aplecat; spinarea nu este dreaptă; zona mijlocului, a abdomenului, mușchii picioarelor — aceia care nu sînt strict necesari — nu sînt relaxate. Trebuie căutată senzația corectă, care este atunci cînd numai aranjamentul oaselor ar fi suficient ca să susțină corpul, fără nici un efort muscular, la fel cum face bolta în cazul unui acoperiș.

c) Postura cu picioarelor în echer (*Dingbu*) sau „pasul gol” (*Xubu*) — fig. 12-38: greutatea corpului se sprijină în întregime pe piciorul din spate iar cel dinainte se sprijină pe sol numai pe degete sau pe călcîi. Uneori distribuția greutății poate fi 60% pe piciorul din spate și restul pe cel din față. Această postură favorizează trecerea de la o mișcare la alta.

Fesele vor fi ținute strînse, iar spinarea dreaptă. Începătorii greșesc și nu duc greutatea corpului pe piciorul din spate. Greșeala se poate constata cerîndu-le să ridice puțin piciorul dinainte, ceea ce ei nu pot face decît corectîndu-și postura — pe care însă trebuie s-o mențină corectă în continuare.

d) Postura ghemuit pe un picior (*Pubu*): cu trunchiul cît mai vertical și greutatea pe piciorul ghemuit, în timp ce piciorul celălalt este întins și cît mai descărcat. Vezi fig. 12-39.

Adeseori începătorii nu pot ține lipit de sol călcîiul piciorului de sprijin sau nu-și țin spinarea dreaptă; sau nu-și lipesc talpa piciorului descărcat pe sol. În toate cazurile remediarea se face prin perseverență în repetarea posturii, cu efortul de a o face corect.

e) Pasul încrucișat — fig. 12-40.

Greșeli uzuale: mișcările nu sînt bine controlate; remediarea se face prin rotirea în afară a labei dinainte, prin apăsarea strînsă a celor două picioare și, desigur, prin repetiții perseverente.

f) Pasul așezat încrucișat — fig. 12-41.

Aceleași recomandări ca mai sus.

g) Pasul în T sau în echilibru pe un picior (*Jinjibu*) — fig. 12-42. Aceleași recomandări ca mai sus.

În cazul antrenamentelor, toți pașii pot fi repetați separat pe fiecare picior; sau alternativ pe ambele picioare; prin deplasări înainte — înapoi, în linie dreaptă sau în cerc; în combinație cu diverse lovituri de mîna.



Fig. 12.29



Fig. 12.30



Fig. 12.31



Fig. 12.32



Fig. 12.33



Fig. 12.34



Fig. 12.35



Fig. 12.36



Fig. 12.37



Fig. 12.38



Fig. 12.39



Fig. 12.40



Fig. 12.41



Fig. 12.42



Fig. 12.43



Fig. 12.44

12.8. Exerciții pregătitoare pentru Secvență

Secvența *Taijiquan* necesită un grad înalt de concentrare mintală. De aceea, se recomandă ca înaintea Secvenței să se efectueze câteva exerciții pregătitoare pentru intrarea în starea de relaxare și gol mintal. Cele mai potrivite sînt: *Lieh Chan* (*Zen* în poziția stînd) și *Sowai Shou* (rotirea brațelor).

12.8.1. *Lieh Chan* (meditație *Chan* în poziția stînd)

Chan (*Zen* în japoneză) este o formă de gimnastică mintală, de redescoperire a propriei existențe și, mai general, a formei naturale a omului. Există mai multe feluri de practicare a *Chan*-ului, cea mai obișnuită fiind *Za-Zen* (termenul japonez cel mai răspîndit), adică meditația în poziția în genunchi. Postura *Za-Zen* este destul de neplăcută pentru oamenii neobișnuiți cu șederea îndelungată în genunchi (*Za*). În plus, dacă durează mult, postura *Za* împiedică buna circulație a sîngelui. Varianta *Chan* în postura stînd în picioare poate fi ușor făcută de oricine.

În cadrul exercițiilor *Lieh Chan* se încearcă obținerea unei stări de golire a minții de orice gînduri. Cînd cineva își alungă gîndurile legate de mîndrie, egoism, poziție socială etc. și revine la starea sa naturală, orice gînd aiurea dispăre, fiind înlocuit de o liniște odihnitoare.

Efectul de liniștire mentală produs de *Chan* are el singur o influență binefăcătoare asupra propriei sănătăți, ajutînd la prevenirea sau vindecarea bolilor cauzate de stress (gastrită, ulcer, boli de inimă, nevroze, insomnie).

Se poate spune că antrenamentul *Taijiquan* începe și se termină cu *Lieh Chan*, deoarece starea de liniște și gol mintal trebuie menținută de-a lungul întregii Secvențe.

Practic, *Lieh Chan* se execută astfel: stînd în picioare, depărtează tălpile la lățimea umerilor (fig. 12-43). Greutatea corpului se împarte egal pe cele două picioare, lipind bine de sol călcîiele și degetele și arcuind podul labei. Podul labei este un element important prin care curge *Qi*-ul și are o legătură strînsă cu inima și cu presiunea arterială, deci cu sănătatea. Genunchii vor fi puțin îndoiți, iar șira spinării dreaptă și verticală. Relaxează și coboară umerii și coatele, dar ridică vîrfurile capului spre cer și retrage bărbia spre ceafă. Dacă bărbia ar fi ridicată, s-ar pierde tot echilibrul corpului. Ochii vor fi închiși sau întredeschiși; ochii larg deschiși împie-

dică liniștirea minții. Respirația va fi adîncă, folosind diafragma, iar mintea concentrată asupra abdomenului (*Hara*, *Dantian*). Cînd inspiri, îndoaie limba și pune-o într-o poziție necesară rostirii literei *r*. Cînd expiri, limba revine la poziția ei normală. După mai multe repetiții, în gură se acumulează salivă, care trebuie înghițită încet. Prin aceasta se ajută digestia.

În plus, la inspirație se va încorda mușchiul care închide canalul anal (sfîcter) iar la expirație se va relaxa. În felul acesta se previne formarea hemoroizilor.

Dacă exercițiul *Lieh Chan* reușește să vă golească mintea de orice gînd, înseamnă că s-a atins rezultatul dorit. În general însă la oamenii obișnuiți starea mintală respectivă este greu de atins. De aceea se recomandă, ca un surogat al stării optime de gol mintal, să ne gîndim totuși la ceva anume, plăcut și odihnitor, de exemplu să ne imaginăm o pădure verde sau un vîrf de munte acoperit cu zăpadă și scăldat de razele soarelui, sau un lac de munte în care se reflectă cerul, sau o pajistă verde (nu toate deodată).

Durata exercițiului *Lieh Chan* este de 5—6 minute.

12.8.2. *Sowai Shou* (rotirea brațelor)

Sowai înseamnă „a arunca”, iar *Shou* înseamnă „mîini”.

Sowai Shou este un exercițiu simplu: stînd în picioare, cu tălpile depărtate la lățimea umerilor, cu genunchii puțin îndoiți, cu coloana vertebrală menținută verticală și dreaptă, se rotește trunchiul la dreapta și la stînga, lăsînd brațele relaxate să se lege firească datorită forței centrifuge, pînă la capătul cursei, cînd mîinile se lipesc de trunchi (fig. 12-44).

Am constatat că oamenii tind să considere drept mai bune acele mișcări sau exerciții care sînt mai complicate. Dar degeaba este bună în teorie o metodă, dacă ea nu poate fi practică de oricine are nevoie de ea. O cale simplă și ușoară spre sănătate, chiar dacă are o eficiență ceva mai mică, este mult mai bună decît altă metodă, complicată și greu de îndeplinit.

Sowai Shou relaxează mușchii umerilor și spatelui, fiind un exercițiu minunat pentru șira spinării. Coloana vertebrală este canalul principal de comunicare nervoasă a corpului și totodată locul unde se nasc celulele roșii din sînge. *Sowai Shou* stimulează aceste funcții.

12.9. Desfășurarea antrenamentului

Situația cea mai favorabilă pentru a începe studiul *Taijiquan*-ului este să găsești un

maestru în care să ai deplină încredere și de la care să ieși lecții împreună cu alți elevi de diverse nivele. Dar chiar și în aceste condiții se recomandă să practici adesea singur. Izolarea asigură cele mai bune condiții pentru „ascultarea” propriului corp.

Dacă nu găsești un profesor, poți începe să studiezi și singur — de fapt vei putea ajunge numai la bazele Artei, înlocuind sfaturile dese și răbdarea îndrumătorului cu un auto-control exigent bazat pe multă voință. Nu poți însă învăța în acest caz aspectele aplicative ale boxului *Taiji*, cu tehnici mult prea complicate, ce nu pot fi explicate într-o carte. De asemenea, când înveți de unul singur progresul este lent.

Instructorul trebuie să asigure varietatea și atractivitatea lecțiilor printr-un program bine gândit și pregătit. Dar cel mai important factor de succes rămâne tot comportarea sa: omenia, exemplul personal, caracterul integru, măiestria tehnică, dezinteresul material și entuziasmul cu care el însuși face *Taiji-quan*.

Un antrenament nu trebuie să dureze mai mult de 2 ore, deoarece altfel scade atenția elevilor și nu se mai progresează. Pentru vîrstnici, suferinzi etc., lecția va dura chiar mai puțin de o oră, dar minim 20 de minute.

În timpul pauzelor nu se stă jos ci se efectuează plimbări relaxante, chiar pe distanțe mici de cîțiva pași.

Iată un exemplu de structură a unei lecții obișnuite cu o grupă de elevi în putere:

Salut	
<i>Lieh Chan</i> ; respirație	5 min.
Încălzire: elasticitate, echilibru etc.	20 min.
Elemente din Secvență: pași, procedee; înlănțuiri de procedee	30 min.
Pauză	10 min.
Secvența	30 min.
<i>Tuishou</i>	20 min.
Exerciții statice de concentrare, relaxare	5 min.
Salut	

Total 120 min.

Cel mai greu le va fi amatorilor care practică izolați, fără sprijinul (moral!) al unui instructor sau al unor tovarăși de preocupări. Aceștia vor trebui să-și întocmească și programe de antrenament, în afara sarcinii, de loc ușoară, de a învăța tehnica specifică.

Căutați însă mai bine un instructor sau formați-vă un grup; cine caută, găsește!

Însă, atenție: nu tot ce lucește este aur! Lumea este plină de șarlatani, mincinoși și alți bolnavi mintali care pretind că sînt grozavi sau că fac minuni. Nu vă lăsați trași pe sfoară de vorbe convingătoare, aparențe, păreri neauzite. Orice căutare trebuie însoțită de verificări (dar și autoverificări!) continue. Cine nu cascade ochii, o pățește!

13. Baduanjin

Baduanjin — sau cele „8 bucăți de mătase” — este un complex de 8 exerciții simple dar deosebit de valoroase pentru întărirea sănătății și prelungirea vieții. Mătasea — cu care se compară exercițiile — este o țesătură frumoasă, neșifonabilă, impresionantă, scumpă. Dintre aceste calități, cred că tocmai caracterul neșifonabil al mătăsii reprezintă cel mai bine concepția exercițiilor. Ele constă din mișcări largi, lente, rotunde, continue, care să asigure o bună circulație a *Qi*-ului. Exercițiile asigură contractii și întinderi ale mușchilor din întregul corp, în toate direcțiile și unghiurile, pentru îmbunătățirea circulației sangvine.

Complexul *Baduanjin* are aceleași efecte și aceleași caracteristici ca și o secvență *Taijiquan*, ele fiind echivalente și intersanjabile în scop de sănătate. Exercițiile complexului asigură oxigenarea țesuturilor, relaxarea, masajul organelor interne, elasticitatea țesuturilor, desfundarea canalelor și circulația *Qi*-ului, liniștea sufletească.

Complexul poate fi făcut singur sau combinat cu alte sporturi, eventual (sau în loc de) secvența *Taijiquan*. Condiția principală pentru obținerea de rezultate bune este cea cunoscută: exersarea zilnică și respectarea principiilor generale: relaxare, fără grabă etc. S-au constatat efecte vizibile de vindecare ale unor boli ca hipertensiunea arterială, ulcer, insuficiență cardiacă, tulburări nervoase.

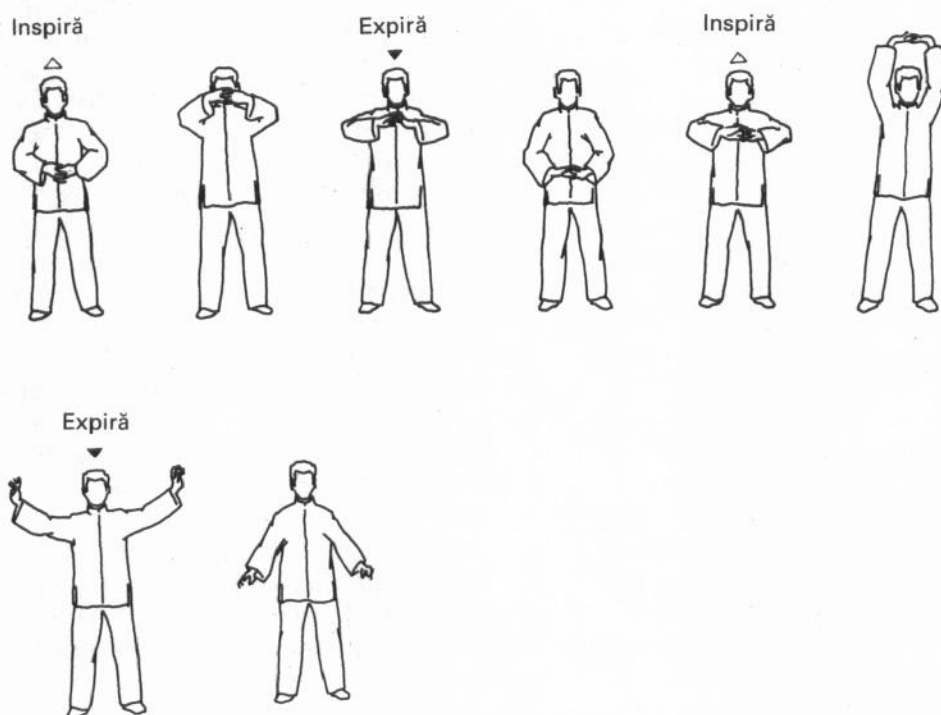
Postura inițială pentru toate exercițiile: cea din *Lieh Chan* (meditația *Zen* în picioare) (fig. 12—45). După fiecare exercițiu (ciclu) se „ascultă” corpul 5—10 sec..

Exercițiul nr. 1: Bea apă din izvor și prop-tește cerul cu amîndouă mîinile (fig. 13—1)

Din postura inițială se inspiră, apropiind mîinile în fața *Dantian*-ului și încrucișînd degetele, cu palmele în sus. Se ridică brațele pînă la nivelul gîtului, aici se termină inspirația; se face o pauză a respirației și se rotesc palmele în jos. se expiră coborînd brațele pînă în dreptul *Dantian*-ului, unde se termină expirația și se face o pauză. Se rotesc palmele spre înainte și se ridică brațele deasupra capului, inspirînd. Se face o pauză, apoi brațele coboară lateral, expirîndu-se. Cînd brațele ajung în fața *Dantian*-ului, expirația se termină, apoi urmează o pauză; acum se termină un ciclu al exercițiului (vezi fig.).

Cînd palmele proptesc cerul, se vor întinde coatele dar se vor păstra umerii relaxați și coborîți. De-a lungul întregului exercițiu atenția va fi concentrată asupra *Dantian*-ului. Se respectă regulile de bază din *Taijiquan*: spinarea dreaptă și verticală, relaxarea umerilor și mijlocului etc. Ochii sînt mereu închiși.

Exercițiul utilizează metoda de respirație inversă, la care zona inferioară a abdomenului se contractă o dată cu inspirația și se



13.1 — Bea apa din izvor și proptește cerul cu amîndouă mîinile

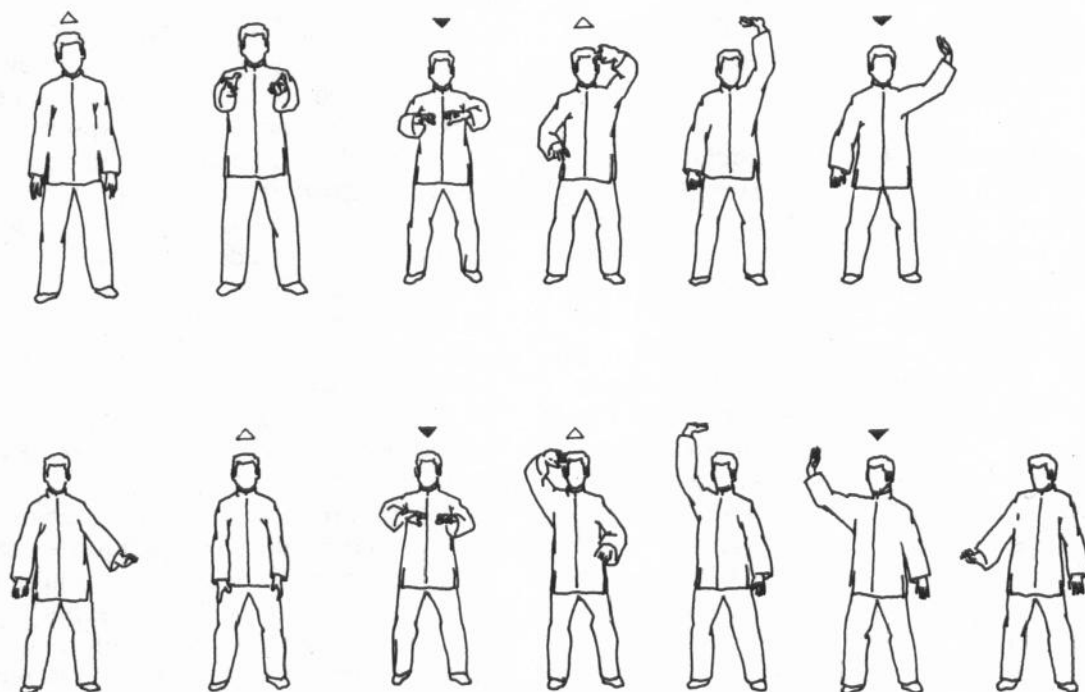


Fig. 13.2 — Proptește cerul cu o mînă

umflă o dată cu expirația. Respirația se face numai pe nas; ea trebuie să fie lungă, moale, subțire, echilibrată și mai ales sincronizată cu mișcările. Mișcările și respirația încep și se termină deodată, împreună.

Pauzele cu oprirea respirației durează fiecare circa 3 secunde (la toate exercițiile). Ciclul (exercițiile) se repetă de opt ori.

Exercițiul nr. 2: Sprijină cerul cu o mână (fig. 13-2)

Din postura inițială, cu mâna stângă întinsă în jos, se apucă bine piciorul stâng la spate, sub fesă. Mâna dreaptă se întoarce cu palma în sus, în fața *Dantian*-ului. Se inspiră, ridicând mâna dreaptă ca și când s-ar duce o cană cu apă la gură, apoi fără nici o pauză se continuă mișcarea mâinii în sus, rotind palma dreaptă în sus pînă ce „apasă” cerul, cînd se termină inspirația. Totodată, corpul se ridică pe vîrfurile picioarelor. De la vîrfurile picioarelor la palma dreaptă, corpul este întins și plin de aer. În momentul apăsării cerului cu o mîna, trebuie să se simtă și o apăsare a pămîntului cu cealaltă mîna. După o pauză se începe expirația, inversînd mișcarea mâinii drepte și coborînd călcîile pe sol. Cînd mîna dreaptă ajunge jos, se relaxează ambele mîini și se lasă să atîrne natural, terminîndu-se expirația, apoi se face o pauză, după care se repetă mișcările, inversînd mîinile. Acum se termină un ciclu al exercițiului.

Se repetă 4 cicluri complete.

Exercițiile nr. 3: Trage cu arcul (fig. 13-3)

Din postura inițială, se face un pas lateral spre stînga, ajungînd în postura „călărețului”, cu brațele atîrnînd firesc în față. Se inspiră și se ridică ambii pumni în dreptul gîtului, cu coatele laterale, fără a contracta umerii. După o pauză, se expiră rotind capul spre stînga și se întinde mîna stîngă spre stînga, în timp ce arătătorul și degetul mijlociu formează un V. La capătul cursei, se termină expirația. Privirea (cu ochii închiși) stă fixată pe mîna stîngă. Mișcarea seamănă cu întinderea corzii unui arc. După o pauză, se începe inspirația, apropiînd pumnul stîng de cel drept în fața gîtului și rotind capul ca să privească înainte. Se face o nouă pauză, după care se expiră coborînd mîinile și apăsînd pămîntul, apoi se revine în postura inițială. După o pauză, se repetă mișcările, inversînd mîinile și sensul mișcărilor și revenind la postura inițială. Un set de mișcări spre stînga și apoi spre dreapta constituie un ciclu. Se repetă 4 cicluri complete.

Pumnul nu se strînge de tot, doar atît cît să rămîna în interior un gol cît un ou de rîndunică.

Exercițiul nr. 4: Privește peste umăr (fig. 13-4)

Din postura inițială, ridică ambele brațe la orizontală cu palmele în sus, simțînd cum „ridici” cerul, în același timp inspirînd. Se face o pauză, apoi se rotește capul spre stînga căutînd să privim (cu ochii închiși) spre un loc cît mai în spate, peste umăr, totodată expirînd și coborînd brațele cu senzația că „apeși” pămîntul. Simultan cu privitul peste umărul stîng, atenția se mută de la *Dantian* spre călcîiul drept. După o pauză, se îndreaptă capul, privind înainte, și se inspiră ridicînd brațele la orizontală, atenția fiind mutată pe *Dantian*. După o pauză, se refac mișcările și celelalte acțiuni simetrice în oglindă, apoi se revine în postura inițială, terminînd astfel un ciclu. Se repetă 4 cicluri complete. Se va urmări sincronizarea mișcărilor, privirii, respirației și atenției (plimbarea *Qi*-ului).

Exercițiul nr. 5: Hopa-Mitică (fig. 13—5)

Din postura inițială se face un pas lateral spre stînga, ajungînd astfel în postura „călărețului”, cu palmele sprijinite (nu apăsate) pe genunchi. Atenția să fie concentrată asupra celor două tălpi. Păstrînd mereu spina foarte dreaptă, se rotește trunchiul spre stînga și expirînd se descrie cu capul un semicerc spre stînga, apoi spre înainte, aplecînd trunchiul. Fără pauză, se continuă mișcarea trunchiului spre dreapta, inspirînd. La capătul cursei se face o pauză, apoi se descrie curba în sens invers, expirînd pînă ce trunchiul ajunge aplecat înainte și inspirînd pe cercul de ridicare pînă ce trunchiul ajunge vertical, cînd se face pauză și se aduce atenția în *Dantian*. În continuare mișcarea trunchiului se face spre dreapta jos-înainte-stînga-pauză-invers pînă ce trunchiul ajunge vertical, apoi se revine la postura inițială. Acesta este un ciclu al exercițiului. Se repetă 4 cicluri complete; nu uitați nici de data asta să „ascultați” puțin corpul, pînă vă apucați de exercițiul următor!

În tot cursul exercițiului mișcarea trunchiului se face numai din șolduri, cu coloana dreaptă și capul întins în prelungirea ei, fără nici un sprijin în mîini și fără a mișca genunchii. Traectoria capului este litera grecească alfa, culcată. În tot cursul complexului de exerciții senzația trebuie să fie aceea că șira spinării ar fi întinsă de două forțe opuse, care trag: de vîrf capului în sus, respectiv de coccis în jos.

Exercițiul nr. 6: Atinge cerul și apasă pămîntul (fig. 13—6)

Din postura inițială se inspiră, ridicînd brațele pînă la verticală, în prelungirea

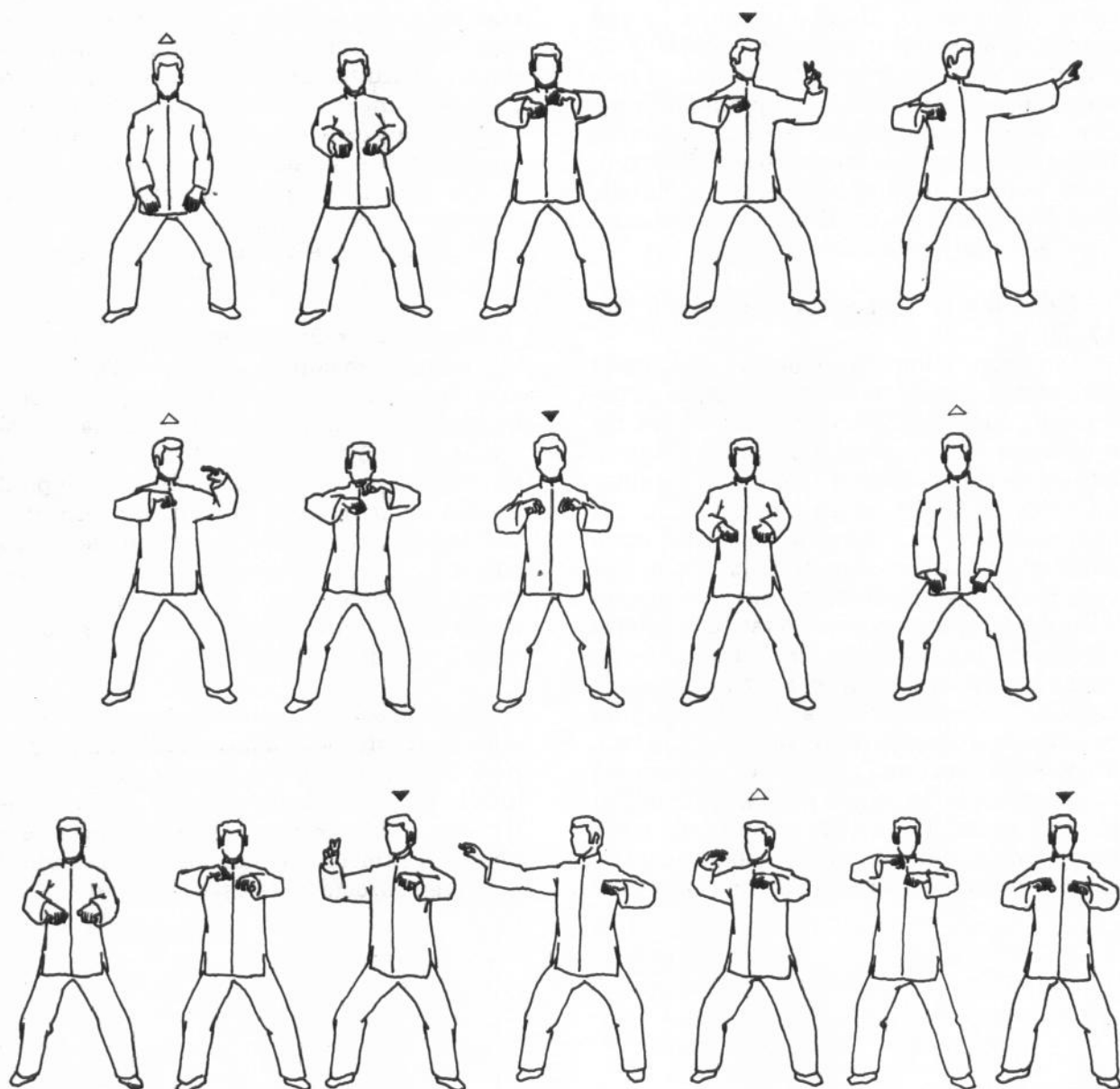


Fig. 13.3 — Trage cu arcul

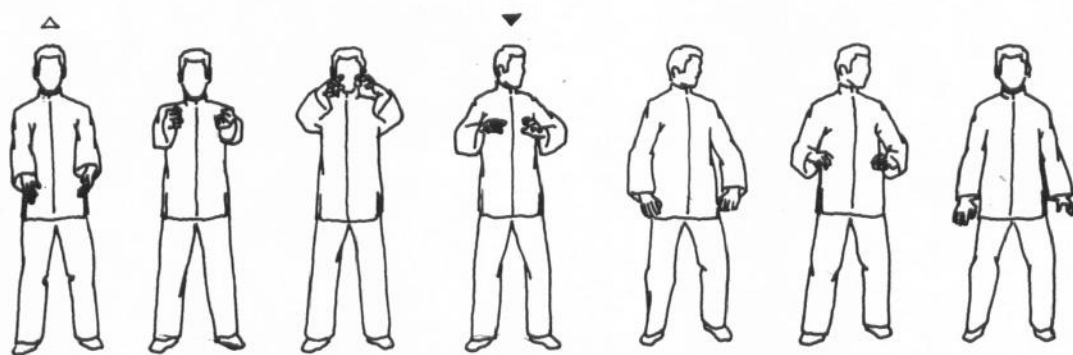


Fig. 13.4 — Privește peste umăr

capului și aplecînd trunchiul înapoi. Deși umerii sînt relaxați și neridicați, tot corpul trebuie să fie bine extins, eventual chiar puțin îndoit înapoi. După o pauză se începe expirația, aplecînd trunchiul cu spinarea cît mai dreaptă și cu mîinile menținute în prelungirea spinării, fără a îndoi genunchii, pînă cînd mîinile ajung să cuprindă gleznele. Se face o pauză, apoi se inspiră și se ridică trunchiul pînă se reajunge în postura inițială, însă fără pauză se continuă exercițiul cum s-a arătat mai înainte. Se repetă de 8 ori.

Exercițiul nr. 7: Lovește cu pumnii (fig. 13—7)

Din postura inițială se face un pas lateral spre stînga, ajungînd astfel în postura „călărețului”, cu brațele atîrnînd firesc în față. Simultan se inspiră și se ridică ambii pumni (strînși ca și la exercițiul 3) în dreptul pieptului, unde se face o pauză. Se expiră, lovind înainte cu pumnul stîng și retrăgînd cotul stîng printr-o rotire a trunchiului. Ochii privesc pumnul stîng. După o pauză, se inspiră apropiind totodată pumnii în fața pieptului și continuînd inspirația, se ridică ambele brațe spre a atinge cerul, cînd se face o nouă pauză. Expirînd, se coboară lateral brațele, ștergînd cu palmele o oglindă mare, imaginată în față. Se revine în postura „călărețului”, cu brațele atîrnînd libere. Se repetă mișcările lovind cu pumnul drept. Un set de lovituri cu ambii pumni constituie un ciclu. Se repetă acest ciclu de 4 ori, apoi se execută un nou ciclu (nei-

lustrat), păstrînd mereu poziția coborîtă a trunchiului: din postura „călărețului” se face o rotire spre dreapta — ajungînd în pasul **arcuit**. Se execută mișcările descrise mai înainte, lovind cu pumnul stîng un adversar imaginar situat la dreapta; apoi se execută pasul arcuit spre stînga și o lovitură cu dreapta.

Al doilea ciclu (o lovitură cu stînga și alta cu dreapta) se repetă tot de patru ori.

De abia la sfîrșit se revine în postura inițială — cu corpul ridicat.

Acesta este **singurul** exercițiu din *Ba-duanjin* în care ochii sînt **deschiși**.

Exercițiul nr. 8: Scutură-te! (fig. 13—8)

Din postura inițială — însă cu tălpile lipite și cu palmele apăsate pe coapse, se inspiră încet, ridicînd totodată cît mai sus călcîile și „apăsînd” pămîntul cu palmele orizontale, cu degetele îndreptate înainte, strîngînd anusul. După o pauză, te relaxezi brusc și total, lovind brusc, dar neviolent, solul cu călcîiele, astfel ca vibrația rezultată să se transmită de-a lungul coloanei vertebrale, fără a zgîlții însă creierul. După o pauză, se repetă de 8 ori.

Notă: Există numeroase variante de execuție a acestor exerciții, precum și alte variante ale succesiunilor în cadrul complexului. Nu vă preocupați de aceste „mărunțișuri”; importantă este doar practicarea cu respectarea principiilor. Lucrează și cu timpul mișcarea corectă va reieși de la sine!

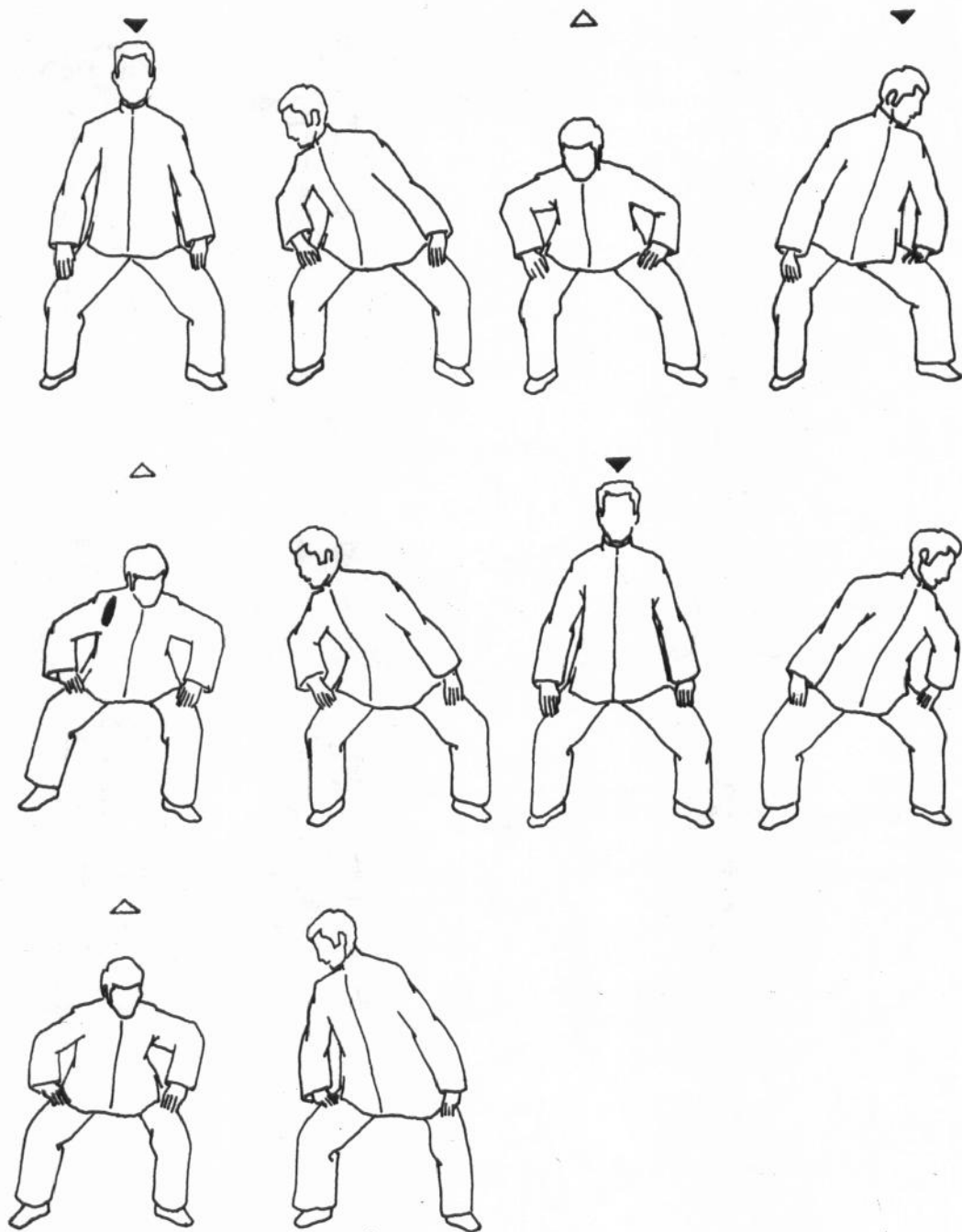


Fig. 13.5 — Hopa Mitică

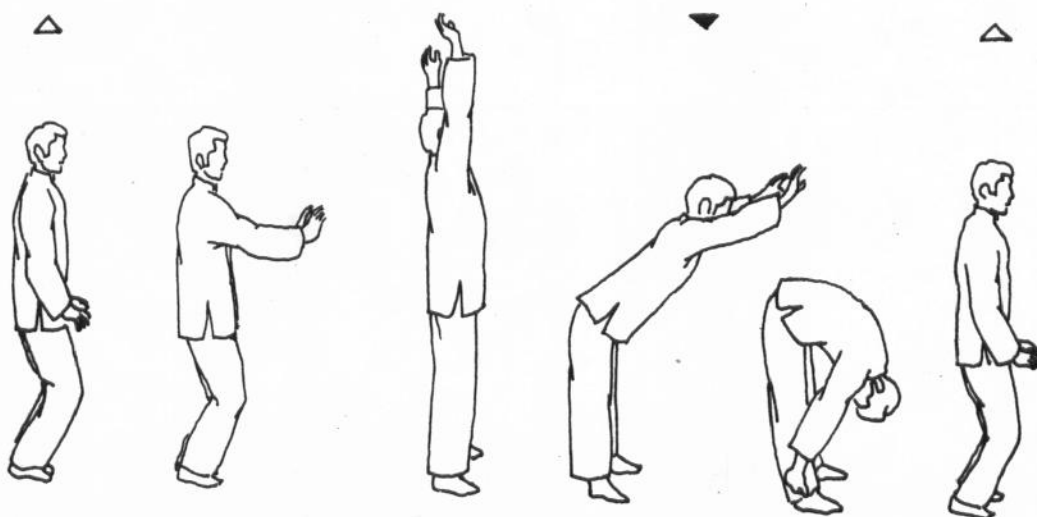


Fig. 13.6 — Atinge cerul și apasă pământul

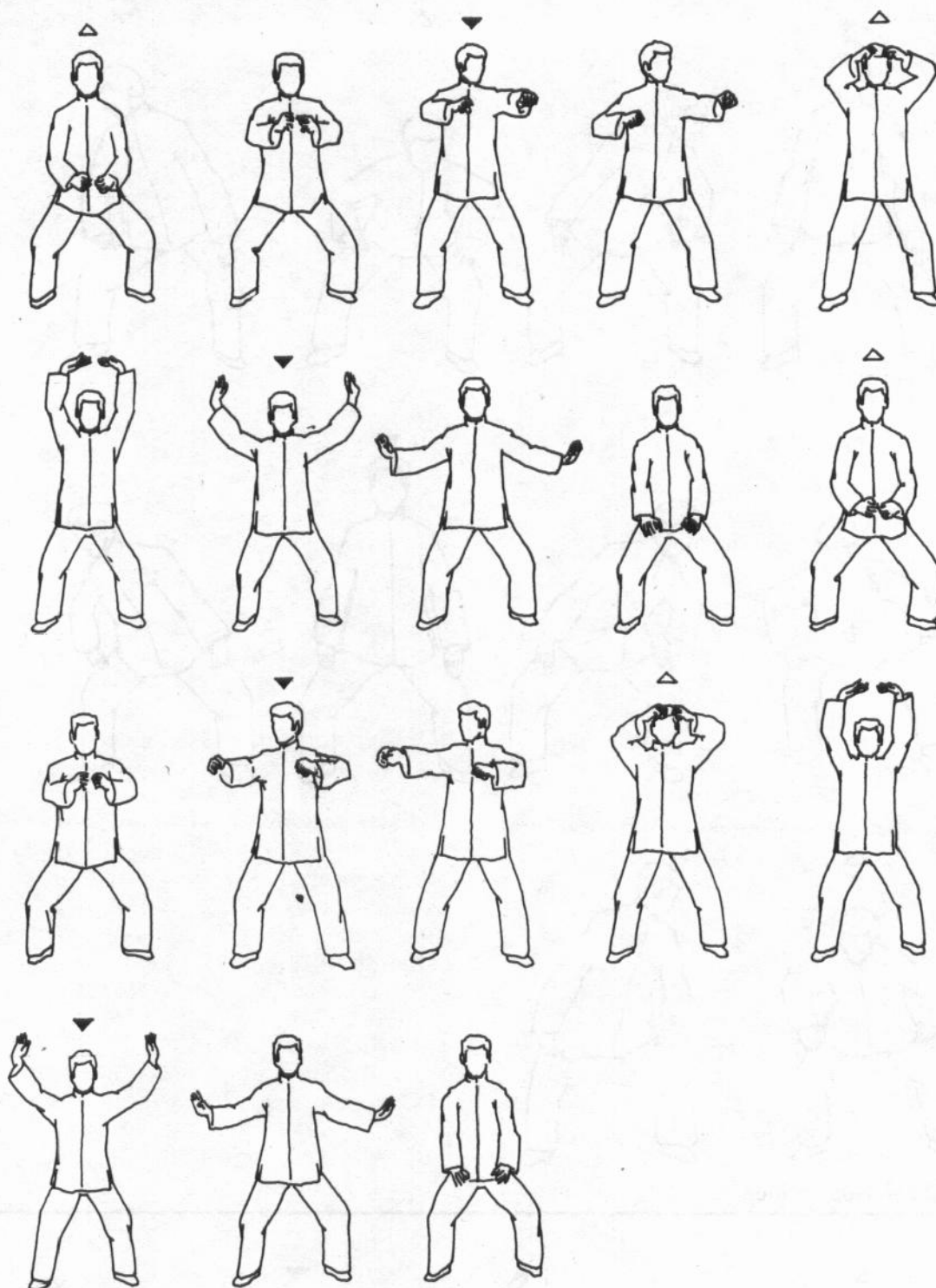


Fig. 13.7 — Lovește cu pumnii

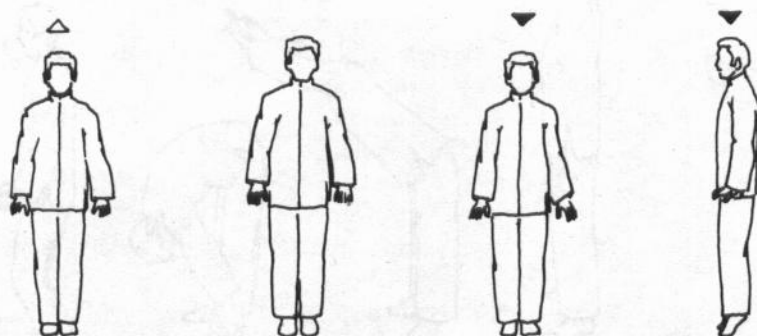


Fig. 13.8 — Scutură-te

14. O viață sănătoasă

Cel ce practică *Taijiquan* mai mult timp cu regularitate, dobândește — așa cum susțin chinezii: mlădierea unui copil, sănătatea unui tăietor de lemne și liniștea unui înțelept.

Taijiquan nu impune un anumit regim de viață, însă exclude dezordinea și nepăsarea — în acest domeniu ca și în toate celelalte laturi ale vieții. Însă una este atitudinea rațională și responsabilă și alta habotnicia sau suferințele autoimpuse în scopuri imaginare, care fac mai mult rău decât bine, și iarăși altceva inconștiența și dezinteresul față de propria sănătate și viață.

14.1. Cîteva idei generale

Măsura și echilibrul, o anumită detașare, dar și o preocupare continuă, însă neexagerată, față de traiul zilnic, caracterizează concepția chinezească despre modul optim de comportare pentru asigurarea sănătății și longevității. Căci sănătatea nu este un lux sau un drept ci o obligație a fiecărui om conștient de locul și datoriile sale în societate. Un om adevărat nu acceptă ca prin boală să fie o povară pentru semenii săi ci face totul pentru a fi sănătos, valid, productiv, de ajutor pentru ceilalți.

În China se spune că „Sînt pescuiți doar peștii care nu știu să înoate!”. Adică, chiar și un pește trebuie să-și cunoască meseria, să știe ce este el și ce are de făcut ca să supraviețuiască. Cu atît mai mult omul!

„A îngriji ceea ce încă nu a fost lovit de boală — iată ce face un medic bun. Cel rău se mulțumește cu încercarea de a combate boala după ce a apărut”. Chinezii își plătesc medicii personali pentru a le fi păstrată sănătatea și îi penalizează dacă se îmbolnăvesc.

„Omul care nu face exerciții pentru a preveni relele, ci așteaptă apariția bolii pentru ca de abia atunci să se îngrijească, este la fel cu acela care începe să sape un puț cînd deja simte setea” — se susținea cu două sute de ani înaintea erei noastre în cartea *Neijing*, cel mai vechi tratat de medicină din lume. Modul de prezentare a textului este cu întrebări puse de Împăratul Galben *Huang Di* (suveranul pămîntului — care în China e galben, din cauza solului din loess) și cu răspunsuri date de medici și înțelepți. „Eu am auzit că în vremurile de demult oamenii trăiau o sută de ani. De ce nu se întîmplă și azi la fel?”. Iar medicul *Ki Bai* răspunde împăratului: „Pe vremuri, oamenii duceau o viață ordonată, avînd grijă și de corp și de spirit, alternînd cu înțelepciune odihna și activitatea, nerisipindu-și rezerva de energie”.

Hua To, vestitul medic al antichității chineze, susținea și el: „corpul omenesc are nevoie de mișcare și de muncă, dar acestea nu trebuie făcute pînă la capătul puterilor. Cînd corpul este activ, alimentele sînt bine mistuite și sîngele curge peste tot, așa că nici o boală nu poate apare — la fel cum nu putrezește balamaua unei uși pe care o deschide multă lume”.

Aceste sfaturi, vechi de 2000 de ani, sînt valabile și acum, căci organismul uman nu s-a schimbat deloc.

Concepția chinezilor despre sănătate ar fi deci: măsuri preventive pentru evitarea bolilor; iar după apariția bolii — tratamente naturiste (acupunctură, ierburi de leac, masaj, descîntece). De-abia în cele mai grave cazuri, nerezolvate prin mijloacele „blînde” amintite mai sus, se ajunge la intervențiile chirurgicale, considerate deci violente, agresive.

Măsurile preventive cuprind un regim de viață adecvat — corespunzător unei atitudini responsabile față de propria viață și de societate, masaj, *Qigong* etc. Este adevărat că la chinezi aceste mijloace sînt mai eficiente — pe de o parte din cauza reacției mai bune a organismului lor la astfel de intervenții (din cauza neobișnuinței la medicamente și droguri chimice de sinteză artificială), iar pe de altă parte competenței și măiestriei mai mari a medicilor natuști din China. Aceștia sînt adesea educați de mici pentru viitoarea lor meserie, sînt impregnați de mentalitatea și mai ales de credința deplină în puterile medicinei tradiționale, cunosc și controlează *Qi*-ul, așa cum nu se întîmplă lucrurile în Occident. Adevăratul medic tradițional din China simte *Qi*-ul său și al pacientului, găsește punctele care trebuie înțepate sau masate cu ajutorul sensibilității degetelor, nu pe baza regulilor din cărți cu „*cun-i*” (unitate de măsură folosită în acupunctură) sau planșe. Isus vindeca fără ace!

Regimul de viață recomandat de înțelepciunea chineză pentru a avea sănătate și viață lungă s-ar putea rezuma în trei cuvinte: curățenie, cumpătare, mișcare.

14.2. Despre curățenie

„Curățenia” se referă atît la curățenia exterioară cît și la cea interioară.

În legătură cu problema curățeniei *exterioare* — a corpului, a hainelor, a casei, a locului unde trăiești — aparent nu ar mai fi nimic de spus față de ceea ce se presupune că știe oricine, socotindu-se om civilizat, adică așa cum ne place să credem că sîntem fiecare. Dar este suficient să privim, să ascultăm și să mirosim în jurul nostru, pentru a constata cît de neadevărată este iluzia că orice concețean care știe să citească este de la sine civilizat. Murdăria, poluarea mediului și a societății datorate în mare parte lenei dar și neștiinței, constituie aspectul dominant în peisajul înconjurător. Deci cîteva vorbe despre curățenie, pe care de fapt trebuiau să le spună părinții pentru a-i învăța pe copii „cei 7 ani de-acasă”, nu le vor strica nici altora, nici nouă. Căci avem nevoie cu toții de o lume mai curată, și curățenia lumii este treaba fiecăruia dintre noi, nu a primăriei sau a străinilor — adică a „altora”, cum greșit cred mulți oameni.

Murdăria este mama bolilor și sărăciei, fiica prostiei și lenei. Se spune că „numai spălarea mîinilor înainte de masă a salvat mai mulți oameni de la moarte decît toate medicamentele la un loc”. Poate să fie și oarecare exagerare în această afirmație, dar ea conține fără îndoială mult adevăr. Nu numai

mîinile, dar și toate celelalte părți ale corpului omenesc trebuie curățate regulat, pentru a evita apariția numeroaselor boli infecțioase — multe din import, împotriva cărora sistemele de apărare ale organismului sînt, evident, mai slabe. Curățenia casei, a locului de muncă, a străzii, sînt factori cu influență puternică asupra sănătății, dar și eficienței fiecăruia dintre noi și tuturor la un loc. Toate se leagă pe lumea aceasta, cu adevărat „unde dai, și unde crapă!”. Prima recomandare a unor experți japonezi, făcută unor întreprinderi franceze care doreau să se ridice la nivelul rentabilității celor din Japonia, a fost: „Faceți curat la locul de muncă! Nu vă lipsește nimic din ce avem noi, doar curățenia și ordinea”. Dacă în Franța este așa, ce să mai vorbim despre situația de la noi. E trist, dar tocmai de aceea trebuie să facem ceva, altfel „ne mîncîcă puricii!”. Simpla constatare nu este de nici un folos; în schimb, o mică faptă valorează mai mult decît un sac de vorbe.

Să trecem mai departe, la curățenia *interioară*. Acesta este un aspect mai puțin vizibil, mai puțin cunoscut, dar chiar mai important decît curățenia exterioară. „Degeaba ești curat pe dinafară, dacă ești murdar pe dinăuntru”. Curățenia interioară se referă atît la cea fizică, corporală, cît și la curățenia mintală, spirituală, una mai prețioasă decît alta pentru sănătate.

Majoritatea oamenilor nu știu că aproape toate bolile se datorează murdăriei aparent inevitabile din interiorul sistemului digestiv. Toxinele pe care le produc alimentele incomplet digerate și fecalele neevacuate cu regularitate sînt cauza directă a numeroase boli și indirectă — prin slăbirea organismului — a celorlalte. Evitarea tuturor bolilor, și chiar prelungirea tinereții, s-ar putea face păstrînd curățenia tubului digestiv. Aceasta se poate obține prin evitarea sau reducerea cauzelor externe de murdărie și/sau prin micșorarea producției interne de murdării, și/sau prin curățirea permanentă a murdăriei apărută.

Evitarea murdăriei se face prin: curățirea (spălarea) alimentelor, consumul unor alimente care prin digestie produc mai puțină murdărie, micșorarea cantității de alimente mîncate pînă la strictul necesar. Alimentele care produc deșeuri și toxine sînt: cele de origine animală, alcoolul, alimentele prelucrate prea mult (prăjite, gătite mai demult apoi reîncălzite etc.) și altele. Toate religiile, numeroase alte învățături și cărți se ocupă de această problemă, așa că nu voi insista.

Nu contează cît de mult mîncîci ci cît digeri. Din punctul de vedere al eficienței

energetice, există un optim al cantității de mâncare de la care organismul obține maximum de energie utilă, consumînd pentru digestia respective un minimum de energie (de resurse). Acest optim variază în funcție de consumul energetic extern al omului respectiv, adică în cazul unui efort mare (pentru muncă, sport, frig etc.). Cantitatea optimă crește. Măsura optimului o dă următoarea senzație: „de la orice masă trebuie să te scoli puțin flămînd”.

Micșorarea producției interne de murdărie se realizează prin menținerea sistemului digestiv și a întregului organism în stare de bună funcționare, deci de sănătate, prin: evitarea stagnării alimentelor în diverse porțiuni ale tubului digestiv, pregătirea cît mai bună a alimentelor pentru digestie — adică mestecarea și salivarea cît mai perfectă. Mestecarea este atît de importantă încît a dus la nașterea numeroaselor povești populare, nu numai chinezești, de felul acesta: „Mîncarea trebuie băută, iar băutura mestecată”.

O altă metodă de curățire interioară este **postul**, atît de recomandat de diverse religii și alte învățături sanogen. Pentru un om sănătos și cumpătat, a posti o zi pe săptămînă este extraordinar de folositor; celelalte feluri de post ies însă din cadrul preocupărilor acestei cărți.

Curățirea permanentă a murdăriei apărută în tubul digestiv se face printr-un scaun regulat obligatoriu zilnic, dar mai bine după fiecare masă. Fericiți aceia care nu au probleme de constipație! Pentru oamenii „normali” ai epocii noastre constipația constituie o problemă obișnuită, cu care conviețuiesc — uneori fără să-și dea seama de gravitatea ei — în suferință, pînă mor de o moarte cel mai adesea prematură.

O metodă minunată de curățire interioară a organismului este descrisă mai jos: „cura de apă”. Nu trebuie neglijată nici spălarea regulată a gurii (dinților) precum și a orificiului de evacuare a excrementelor din corp, preferabil ambele locuri după fiecare utilizare.

Tot curățenia interioară este asigurată printre altele și de o bună oxigenare a tuturor organelor și țesuturilor, chiar a celor mai periferice. Aceasta se realizează printr-o **respirație** eficientă. Din cauză că este aparent atît de simplu să respiri, foarte puțină lume acordă respirației atenția meritată.

Lao Zi spunea: „Respirația, ca și viața depinde de două mișcări: inspirația *Yang* și expirația *Yin*”. Tot el dădea sfatul ca inspirația să țină jumătate din durata expirației, ca să curețe corpul și spiritul de murdăria

acumulată, și ziua să respiri lîngă copaci iar noaptea departe de orice vegetație.

Printre aceia care se ocupă special de respirația adîncă, cu sau fără voie, sînt cîntăreții vocali și instrumentiștii suflători.

Solistul de operă chineză, de exemplu, este silit prin tradiție să cînte continuu ore în șir, fără a avea voie să se întrerupă pentru a-și trage răsuflarea. Cuvintele și notele trebuie să fie legate împreună la nesfîrșit. Pentru a reuși să dea impresia că nu inspiră niciodată, el se antrenează special în fața unui zid, la cîțiva centimetri de el, cîntînd astfel ca să nu întrerupă ecoul sau vibrația vocii sale.

Triburile indigenilor din Australia au un instrument muzical considerat sfînt, un buciun din lemn lung de vreo doi metri, cu care se cîntă neîntrerupt în timpul unui dans ritual pentru alungarea duhurilor rele. Se crede că întreruperea melodiei ar permite duhurilor rele să se întoarcă. Cîntecul de a cînta la acest fluier sau buciun o au numai cîțiva membri aleși, care se pregătesc de mici copii pentru viitoarea lor activitate. Li se dă cîte o țeavă de trestie, al cărui capăt îl scufundă într-o băltoacă și sînt puși să sufle pe la capătul celălalt, astfel încît șiragul bulelor de aer care ies din apă să nu se întrerupă. Cu perseverență, băieții învață să inspire periodic, expirînd totuși continuu.

La un nivel mai scăzut, orice suflător în trompetă, nai și alte instrumente asemănătoare trebuie să învețe să-și amplifice și să-și valorifice eficient respirația. Veți observa că acești muzicieni sînt mai sănătoși decît oamenii obișnuiți.

Ar fi bine să ne concentrăm asupra respirației în fiecare din actele vieții: cînd mîncăm, mergem, vorbim, lucrăm sau ne odihnim.

În afara regulilor de respirație de origine daoistă sau chanistă deja examinate în capitolele precedente, vă recomand complexul de exerciții numit *Baduanjin* — descrise în capitolul 13.

Să vedem și celelalte aspecte ale regimului de viață sănătoasă recomandat de chinezi. Un alt fel de curățenie, cea **morală**, se referă la evitarea sau alungarea gîndurilor rele, negative, și înlocuirea lor numai cu gînduri bune, pozitive. Orice pornire egoistă, de pofță, de violență, de furie, de excitație, de invidie, de ură, pasiuni sau idei fixe constituie cauze și semne de boală. „Este suficient un fir de păr ca să tulbure vederea și un singur gînd rău ajunge pentru a distruge armonia”. Gîndurile bune, în special cele de iubire a celor din jur, au o influență favorabilă asupra sănătății. Chinezii spun: „cînd înțîlnești un om, înainte de orice, întreabă-te: ce bine pot

să-i fac ăstaia?". Curățirea minții și a spiritului se face prin autoeducație, autosugestie, meditație. „Buna dispoziție schimbă nisipul în aur”.

Iată acum patru din numeroasele sfaturi de sănătate din folclorul chinezilor:

— Prima regulă: „Gîndirea este sămînța din care răsare acțiunea. Așa cum paratrăznetul atrage fulgerele, gîndul și cuvîntul atrag acțiunea.” „Spune-mi ce gîndești și eu o să pot să-ți spun ce o să pățești, ce ți se va întîmpla”.

Cum se poate pune în practică această regulă: să fii atent cu tine și cu alții; să observi și să controlezi gîndurile, vorbele (ale tale dar și ale celorlalți). Toate gîndurile bune trebuie păstrate și dezvoltate, toate ideile despre boală, frică, tristețe trebuie alungate, căci „poartă otrava”. „Fără întrerupere curăță oglinda de praf”. Este știut că încrederea în forțele proprii, veselie, satisfacția măresc și stimulează energia nervoasă. Dimpotrivă, neliniștea, grijile, supărările o reduc, o slăbesc. Străduiți-vă să fiți mereu veseli. Autoeducați-vă subconștientul pentru a deveni un om bun în mod firesc, adică împăcat cu ideea că oricine poate greși. Căutarea perfecțiunii trebuie făcută cu perseverență, nu cu înverșunare sau fanatism.

— Regula a doua: — „Odihnă este secretul oricărui lucru bine făcut”. *Taylor*, inventatorul organizării științifice a muncii, scria că cea mai bună metodă de lucru constă în a munci din greu 25 de minute și apoi a te odihni timp de 35 de minute; randamentul poate crește astfel chiar de 4 ori. El se referea la o muncă manuală, repetitivă — la banda rulantă — dar principiul este general valabil.

— Regula a treia: — „Trebuie să te odihnești înainte de a fi obosit”. Nu este suficient să te odihnești, trebuie să o faci la timpul potrivit; mai bine este chiar să te odihnești preventiv; după ce deja ai obosit, este prea târziu pentru odihnă. În China, în Japonia, timpul de lucru este întrerupt pentru activități de relaxare, de odihnă activă (gimnastică în producție) — care previne oboseala și menține tonusul necesar unei productivități ridicate.

Pentru a aplica această regulă: „Rîzi spre a te întinde”. Rîsul constă dintr-o inspirație scurtă și o expirație lungă. El este un factor principal al sănătății. Plînsul, suspinele, dimpotrivă, provoacă o respirație scurtă neregulată cu timpi de oprire, de adevărată sufocare. Plînsul alimentează durerea, o întreține, o accentuează. „Cînd omul se aude rîzînd își dă seama că este viu”. Dormi cît poți mai mult, oricînd ai ocazia. Somnul repară și regenerează uzura organismului. „Înțeleptul doarme”.

— Regula a patra: — Înțeleptul este conștient și de ființa sa, și de viața sa. Nebunul trăiește la porțile și la ferestrele ființei sale, în rătăcire și inconștiență. „Fiecare moment din viață este imens și nu se repetă”.

Cumpătarea sau evitarea exceselor în orice activitate și faptă creează condiții optime de funcționare organismului uman, care în acest fel are un consum minim de energie pentru asigurarea supraviețuirii. „Ce-i mult nu-i sănătos” spunem și noi, dar o știau și chinezii dintr-o milenară experiență. Iată exemple de greșeli: prea *multă*, sau prea *puțină* mîncare, efort, stăruință, odihnă, încredere, muncă și multe altele.

Lupta cu **sedentarismul** (prea multă odihnă!) este de înțeles, mai ales pentru amatorii de *Taijiquan*.

Boxul *Taijiquan* previne și vindecă singur numeroase boli dar efectul său va fi mai puternic cînd este sprijinit de un regim corect de viață.

Exercițiile *Taijiquan* sînt folosite din ce în ce mai mult cu scop terapeutic în spitale și sanatorii, deoarece dau rezultate excepționale în vindecarea unor boli cronice, printre care enumerăm: hipertensiunea arterială, neurastenia și tuberculoza pulmonară.

Efectele salutare ale *Taijiquan*-ului se datorează trăsăturilor sale specifice, cum ar fi: concentrarea mentală și îndepărtarea gîndurilor perturbatoare, mișcările lente și continue, respirația naturală și sincronizată cu mișcările.

Gradul înalt al concentrării atenției, cerut la executarea Secvenței, ajută sistemului nervos central. Antrenarea simultană a minții și a corpului stimulează scoarța cerebrală, provocînd excitații în unele zone și o inhibiție protectoare în altele. Prin aceasta se creează condiții pentru odihna creierului, descărcîndu-se scoarța cerebrală de excitațiile perturbatoare produse de diverse suferințe. *Taijiquan* vindecă deci atît bolile mintale cît și pe cele nervoase.

Din studierea științifică, comparativă, a unor grupuri de persoane care practicau și a altora care nu practicau *Taijiquan* a rezultat superioritatea adepților, manifestată printr-o constituție mai robustă, dobîndită datorită funcționării mai eficiente a sistemelor cardiovascular, respirator, osos, metabolic.

14.3. Ce înghițim?

Iată acum și cîteva păreri despre **alimentația** rațională. Majoritatea metodelor de îmbunătățire a condiției fizice sau a sănătății implică și o modificare sau o restricție a obiceiurilor anterioare de alimentație. *Taijiquan*

nu cere așa ceva. Ce, cât și cum mănânci are o importanță mult mai mică pentru o metodă de educație sănătoasă decât pentru una nesănătoasă, iar importanța respirației este mult mai mare decât a regimului alimentar. Adică, o persoană care practică *Taijiquan* are șanse mai mici să sufere de pe urma unei alimentații incorecte. Sigur că o hrană sănătoasă constituie un factor de ajutor major pentru o bună stare corporală; dar o sănătate zdravănă și o mare rezistență la boli, dobândită pe cale naturală, pot face față mult mai bine perturbațiilor decât o constituție slabă și bolnăvicioasă.

Exercițiul fizic potrivit, făcut la timpul oportun și în cantitate corectă este cel mai bun leac contra oricărei boli. Știu că asta nu este chiar atât de simplu pe cât pare. Viața ne-a silit pe mulți să alergăm după o pâine, ne-a dat bice să lăsăm hoinăreala și căscatul gurii, pentru a ne arunca într-o goană fără răgaz, așa că ne vine greu să domolim pasul, să ne oprim, să privim în jur și să cugetăm, apoi să trecem la faptă. Căci „Cerul îi face cu ochiul celui care ridică nasul să-l privească”; dar cel mai adesea nu ne oprim să ne tragem sufletul și ducem înainte, cu inconștiență și iresponsabilitate, regimul nesănătos de viață. Asta, desigur, dacă situația gravă ce s-a ivit nu este de natură a ne face să dăm cu piciorul la toate tabieturile de pînă acum și a trece la o nouă viață, mai relaxată și mai sănătoasă. Așa ceva fac — din păcate — numai cei cărora doctorii le anunță atât sfîrșitul iminent cât și neputința medicinei științifice de a-i mai vindeca.

Nu vreau să spun că cei care au tăria să treacă la un regim vegetarian, cu posturi, fac rău, ci dimpotrivă. Dieta este importantă pentru sănătate, dar nu atât cît activitatea fizică.

În general, oamenii cei mai sănătoși sînt aceia care lucrează în aer liber. Dar numărul lor scade, pe măsură ce industria și serviciile absorb majoritatea forței de muncă. Este adevărat că omul care dă cu sapa sau doboară copaci, sau trage la rame și la năvod toată viața poate să mănînce seara orice fel de conservă, să bea orice zeamă alcoolică, apoi să se culce și să doarmă ca un prunc și a doua zi s-o ia de la capăt. Astfel de oameni fără griji ajung la adînci bătrînețe fără să știe ce este o durere de cap, pe cînd alții mai grijuții, care stau toată viața la un pupitru de comandă sau într-un birou, fac ulcere, hemoroizi, migrene și cîte altele. Exercițiul fizic zilnic îi menține sănătoși pe pădurari, pescari, văcari, soldați și alții ca ei, care nu au auzit niciodată de dictonul răspîndit printre adepții naturismului: „Ești ceea ce mănînci”, căci altfel ar fi murit de mult sub grămada de slă-

nină afumată, cutii de conserve, țuică și tutun pe care le-au înghițit.

Putem să ne uităm și la miliardele de oameni din lumea a treia, muncitori care trudesesc 10—16 ore pe zi și mănîncă un pumn de orez cu un pește uscat și o lingură de zarzavat — dacă au noroc. Ei fumează mahorcă, beau poșircă, stau la taclale pînă noaptea tîrziu, fac o mulțime de copii și mor la adînci bătrînețe, înconjurați de o ceată de străne-poți respectuoși.

Din cele de mai sus rezultă că efortul fizic este o sarcină naturală pe care toți o avem înscrisă în ereditate și că acest efort ajută mult la înlăturarea efectelor unei hrane nepotrivite su necumpătate. Dar cum ne pot ajuta aceste cunoștințe?

Dacă privim lucrurile în față, trebuie să recunoaștem că o schimbare radicală a obiceiurilor noastre alimentare n-ar putea să dureze multă vreme. Toată lumea a auzit vorbindu-se despre alimentele sănătoase și cele nesănătoase, despre alimentația rațională și dieta vegetariană. Dar nu ne este prea ușor să respectăm sfaturile bune, să renunțăm la friptură și la dulciuri pentru a mîncea grîu încolțit sau morcovi rași. Totuși, **ceva** ar trebui făcut! Poate că o schimbare treptată, conform următoarelor reguli simple, ar fi mai potrivită și mai accesibilă:

Mănîncă mai puțină carne și mai mult pește. Mai puține zaharuri și mai multe proteine și boabe. Mănîncă mai puține alimente gătite sau conservate și mai multe crudități. Mai puțină grăsime și mai mult ulei vegetal. Mănîncă mai puțină făină albă și mai multe fructe sau miere. Mai puține produse din cereale prelucrate și mai multe grăunțe și fibre vegetale brute.

Despre **băutură** acum. Toată lumea știe cît rău face alcoolul omului normal și cu atât mai mult celui care face sport. În școlile serioase de *Wushu* elevul care miroase cît de puțin a băutură alcoolică este imediat dat afară. Pentru răcorire în timpul antrenamentului se bea apă caldă sau ceai verde, nu apă rece. Se recomandă să nu se bea nimic rece de la gheață, cînd afară este cald.

Referitor la **fumat**, desigur că și în acest caz se recomandă eliminarea totală a țigărilor. Chiar dacă vi se pare imposibil să renunțați la acest „drog”, cînd veți practica *Taijiquan* automat veți avea din ce în ce mai puțină nevoie de el, și pînă la urmă vă veți lăsa.

14.4. Cura de apă

Cunosc o metodă excepțională prin care se poate combate consumul de băuturi alcoolice și nu numai atât. Se refac ficatul și rinichii, se previn numeroase boli. Este o meto-

dă cunoscută de multă vreme și care constă din înghițirea unor cantități mari de apă curată. În China se numește „cura de apă”. Conform legendei, sfatul a venit de la un bătrîn în plină putere: „Multă vreme am fost bolnăvicios și am suferit. Din această cauză viața îmi era un chin, lumea nu avea nici un farmec pentru mine. Pînă în ziua cînd la coliba mea a poposit un călător care m-a rugat să-i dau ceva de mîncare. Mi-a spus că este bătrîn, dar că are corpul zdravăn, că-i place să umble și să trăiască. I-am dat de mîncare. Am stat de vorbă, i-am spus de necazurile mele. El mi-a tăiat lemne, mi-a reparat acoperișul. Cînd să plece, mi-a spus: în seara asta nu mîncă decît fructe. Mîine dimineată, imediat ce te scoli, du-te la fîntînă și ia o găleată cu apă. Nu te spăla, nu mîncă, dar respiră adînc aerul curat al dimineții și bea o jumătate din găleata cu apă, privind cum răsare soarele. Fă asta în fiecare zi din viața ta și vei scăpa de bătrînețe. Toate bolile te vor ocoli și vei trăi o viață nouă. Apoi, călătorul a plecat în drumul său. Am cugetat, m-am hotărît și a doua zi dimineată am făcut cum mi-a zis călătorul. La început mi-a fost greu să beau atîta apă. Am urinat mult. Aveam amețeli, dar nu m-am lăsat pînă nu am terminat toată apa. După asta, mîncarea din ziua aceea mi s-a părut cea mai gustoasă din cîte am înghițit vreodată. După o săptămînă am ajuns să beau ușor toată apa. N-am mai urinat așa mult, n-am mai avut amețeli. În cîrînd m-am însănătoșit și de atunci n-am mai fost niciodată bolnav. Aceasta s-a întîmplat acum 30 de ani, pe cînd eu aveam 40. În fiecare zi, fără nici o excepție, am băut apă și mi s-a părut că orice nouă zi este mai bună decît cea dinaintea ei. Acum îmi face plăcere să trăiesc și să călătoresc. Și spun povestea asta tuturor celor care vor să asculte”.

Din punct de vedere științific, justificarea „curei de apă” constă în umplerea intestinului gros cu apă, ceea ce face colonul mai activ în producția de sînge proaspăt (hematopoieză). Spălarea regulată cu apă a colonului curăță pliurile sale interioare, în care de obicei stagnează resturile alimentare a căror descompunere și staționare produc numeroase toxine otrăvitoare pentru organism.

Practic, seara se vor fierbe aproximativ 3 — 4 litri de apă (funcție de greutatea corpului) într-un vas destinat exclusiv acestui scop. Peste noapte apa se răcește și va fi băută în cursul primei jumătăți de oră după trezire. Poate la început veți avea unele senzații neplăcute, nu vă speriați, insistați și în

cîrînd senzațiile vor dispărea de la sine. Nu înghițiți de la început toată cantitatea, încercați să ajungeți la 1,5 litri după o săptămînă și la 3,5 litri în a doua. Eventual consultați și un doctor care, deși s-ar putea să nu susțină ideea „vindecării prin apă”, este competent să vă indice o contraindicație clară în cazul dumneavoastră personal.

Este foarte important să nu întrerupeți practica nici măcar o zi. „Ești înțelept dacă mergi încet, dar ești un prost dacă te oprești la jumătatea drumului”. Apa va fi mai bine caldă decît rece. În afara recomandărilor de mai sus, nu mai există altă regulă sau rețineră și puteți deci face orice veți (mai) avea chef în privința alimentației sau băuturii.

14.5. Pe scurt

Așa arată corpul unui om sănătos, rezultat dintr-o îndelungată practică a *Taijiquan*-ului: „Obrajii sînt roșii, tîmplele îi tresaltă de vioiciune, urechile stacojii aud totul, ochii limpezi scapără energie. Vocea este puternică și răsună departe. Respirația este regulată, fără grabă sau gîfiieli. Dinții, gingiile și bărbia sînt sănătoși și tari. Umerii și pieptul sînt puternici și mlădioși. Burta este tare și elastică ca pielea de pe tobă. Picioarele stau așa de sigure, parcă ar avea rădăcini în pămînt, dar pot trece ușor de la „tare” la „gol” și invers. Pasul este ușor. Mușchii sînt moi ca vata cînd energia internă nu este trzită, dar duri ca piatra cînd *Qi*-ul îi străbate. În plus pielea este moale, roză și atît de sensibilă că poate „auzi” orice mișcare”. Comparați ceea ce vedeți în oglindă cu acest portret robot!

Iar în încheiere, iată ce sfaturi succinte am putea afla de la bătrînii chinezi longevivi și vioi, dacă i-am ruga să ne dezvăluie „secretele” lor, pentru a le urma exemplul:

- Să nu beți deloc băuturi alcoolice;
- După fiecare masă faceți o plimbare de cel puțin 15 minute;
- Mîncăți numai alimente vegetale, cît mai crude;
- Faceți mișcare; evitați transportul mecanizat (automobil, ascensor);
- Faceți singuri cît mai multe munci din gospodărie;
- Practicați *Taijiquan*;
- Respirați mult aer proaspăt; evitați temperaturile prea mari sau prea mici;
- Expuneți vara corpul la soare, însă fără excese;
- Sculați-vă și culcați-vă devreme;
- Fiți mereu veseli!

15. Istoria Taijiquan-ului

Nu putem să înțelegem istoria boxului *Taiji* dacă nu cunoaștem cât de cât istoria Chinei și mai ales istoria generală a artelor marțiale chinezești. *Taijiquan* este produsul unei evoluții, al unei civilizații și al unei gândiri fără înțelegerea cărora nu este posibilă priceperea legăturilor și influențelor care au dus la ceea ce vedem noi azi. Să pornim deci la această călătorie în timp.

15.1. Istoria Chinei în câteva cuvinte

Teritoriul Chinei, deși uriaș (aproape 9 milioane km²), constituie o zonă izolată de vecini prin bariere naturale greu de trecut: lanțuri muntoase, deșerturi, mări. Din această cauză, populația și cultura chineză au o mare unitate, aproape lipsită de influențe străine. Totuși, acest teritoriu imens are două regiuni naturale foarte deosebite una de alta: cea nordică — bazinul Fluviului Galben, cu climă uscată și rece, cu câmpii de pământ argilos, și cea sudică — bazinele fluviilor *Yang Zi* și *Zhuziang*, cu climă subtropicală umedă și caldă, cu relief accidentat și zone mlăștinoase. Obstacolele naturale au îngreunat comunicația între diversele regiuni ale Chinei, fapt care a favorizat adeseori menținerea unei fragmentări în multe statelețe. Centrul politic a fost de obicei în nord; acolo este și actuala capitală, *Beijing*. Originea statului chinez îl constituie micul regat

format în mileniul al III-lea î.e.n. în regiunea mijlocie a Fluviului Galben *Hoangho*. De aici, după multe secole de cuceriri, migrații, asimilări, Imperiul Chinez ajunge prin sec. al III-lea e.n. să se extindă pînă în punctul cel mai sudic al teritoriului.

Tradiția situează la începutul istoriei chineze o serie de împărați legendari. După mitologia „fiilor Cerului”, la început a fost familia Cerului, apoi familia Pământului, apoi familia Oamenilor. Totul a durat vreo 540 de veacuri. Apoi urmează cei 37 de domnitori „fără prihană”, grupați în „cei trei împărați”, urmați de „cei 5 suverani” și de „cele 3 dinastii”. Numele acestor personaje fictive consemnează de fapt anumite momente și faze ale civilizației chineze. Astfel, primul împărat legendar, *Fu Xi* a trăit pe la 2850 î.e.n. ar fi inventat plasa de pescuit și capcanele pentru vînătoare; tot el a început să fiarbă alimentele, să organizeze țara și să domesticească animalele, precum și să studieze trigramele *Bagua*. Cel de-al doilea, *Shennong*, a inventat plugul, agricultura, comerțul și vindecarea bolilor cu plante de leac. *Hoang Zi* a inventat carul și barca, arcul și săgețile, zidăria și mortarul, scrierea și cele 12 tonuri muzicale; tot el a instituit ceremoniile funerare, sistemul prețurilor pentru mărfuri, a împărțit țara în provincii și a pornit cultura viermilor de mătase. *Yao* a inventat îmbrăcămintea, muzica religioasă, calendarul as-

tronic, sistemul funcționează; el a pornit lupta cu triburile *Miao* — populația băștinașă din sudul Chinei. Ultimii împărați mitici, *Shun* și *Yu*, au organizat statul, au construit diguri pentru oprirea inundațiilor și au inventat metalurgia. *Yu* întocmi primul cod de legi și un calendar bazat pe mișcarea soarelui, adaptat nevoilor agricultorilor. El își conduse supușii de la malurile Fluviului Galben până la Fluviul Albastru, creînd astfel primul stat cu adevărat chinez.

Prima epocă confirmată de arheologie este dinastia *Xia* (2205—1766 î.e.n.), urmată de dinastia *Shang* (1766—1122 î.e.n.), care ne este mai bine cunoscută și din cauza descoperirii primelor documente scrise — pe oase și carapace de broască țestoasă. În regatul *Shang* din nord-vestul Chinei, organizarea statului era feudală; agricultura constituia principala ocupație, iar noutatea istorică o constituie fabricarea și turnarea bronzului.

Statul *Shang* s-a prăbușit din cauza mișcărilor sociale interne și a năvălirii triburilor *Zhan*. Aceștia au organizat așa de bine statul cucerit că dinastia lor a durat peste 8 secole (1122—256 î.e.n.). Perioada *Zhan* constituie epoca clasică a culturii și civilizației chineze: se dezvoltă orașele, meșteșugurile, piața de mărfuri, organizarea militară, filozofia, arta decorativă. Dar fastul și decorația curții imperiale au dus la o criză a statului *Zhan*, care s-a destrămat în stătuțe, conduse de căpeteniile armatelor provinciale. Rivalitățile și luptele pentru putere, represaliile de o cruzime nemaiauzită contra numeroaselor războaie, totul degenerază într-un haos care durează vreo 260 de ani — perioadă cunoscută sub numele de „Statele războinice” (479—221 î.e.n.). În această epocă apar cele „o sută de școli” de filozofie, printre care și cea — lipsită inițial de succes — a lui *Kong Fu Zi*.

Unificarea întregii țări a fost realizată de puternicul stat militarist *Qin* (255—206 î.e.n.) care a înființat imperiul. S-a stabilit serviciul militar obligatoriu, toată administrația publică era militarizată, a fost reconstruit Marele Zid de apărare contra invaziei hunilor din nord-vest, instrucțiunea publică a devenit monopol de stat, au fost distruse toate cărțile vechi care erau în dezacord cu ideologia și politica regimului. Reacția contra tiraniei a izbucnit curînd și războiul civil a dus la apariția unei noi dinastii: *Han* (208 î.e.n. - 220 e.n.). Atunci a fost creat primul mare imperiu chinez, a cărui istorie coincide cu trecerea de la epoca bronzului la perioada oarecum modernă a țării. Corvezile au fost acum mult ușurate, se dezvoltă orașele și comerțul, apare hîrtia și scrierea cu cerneală. Dezvolta-

rea generală a statului este însă slăbită de fastul și intrigile de la curtea imperială, care avea o mare importanță în stat.

Pe urmele armatelor sale, cultura Chinei s-a răspîndit în afara frontierelor ei. De atunci China a devenit o putere mondială. Suveranii ei au fost atrași de latura magică a foarte popularului daoism. *Kong Zi* a triumfat la vreo trei secole după moartea sa, prin acceptarea învățăturii sale. De atunci a început tradiția unei administrări a statului condusă de oameni de cultură — așa-zișii mandariini.

Răscoalele populare ale „Turbanelor galbene” la 184 e.n., „Hoților de orez” și altele au slăbit statul, care se destramă și trece printr-o perioadă de dezintegrare politică, dar totodată și de intensă activitate în domeniul filozofiei și religiei, de consolidare a budhismului. Este epoca celor „Șase Dinastii”.

Reunificarea imperiului a început sub dinastia *Sui* (581—618), cînd China a cucerit Manciuria. Năvălirile turcilor și răscoalele țărănești duc la căderea dinastiei *Sui* și la apariția dinastiei *Tang* (618—907). Epoca *Tang* a fost perioada de apogeu a civilizației chineze. Imperiul s-a extins mult în nord și vest, Mongolia a devenit stat vasal iar Turkestanul protectorat chinez, a fost cucerită Indochina și unele zone din Asia Centrală, dar a suferit și înfrîngeri din partea arabilor aliați cu turcii și de la tibetani. Datorită acestor cuceriri și comerțului, China devine cea mai bogată, cea mai mare și mai civilizată țară din lume. Viața culturală a căpătat un puternic impuls, pe care China l-a transmis și Japoniei. Acum au trăit și cei mai mari poeți, au apărut școli de pictură, biblioteca imperială număra 54.000 de volume (în același timp, împăratul Carol cel Mare din Europa nici nu știa să citească).

Lată însă că și această dinastie a fost doborâtă tot de războaie populare, care au provocat o epocă de anarhie militară și suverani efemeri — a celor „Cinci Dinastii”, urmată de o nouă perioadă de pace — dinastia *Song* (960—1279). Perioada *Song* este cunoscută prin perfecțiunea delicată a artei, cu pronunțat specific chinezesc. Toate descoperirile epocii *Tang* au fost perfecționate la maxim. În această epocă a avut loc un mare progres cultural și s-a ușurat viața oamenilor obișnuiți, prin reforme fiscale și economice. Dar invazia mongolilor sub conducerea lui *Ghîngis Han* pune capăt dinastiei *Sung*, înlocuind-o cu dinastia *Yuan*, inițiată de hanul Kubilai, care a durat de la 1279 la 1368. „Pacea mongolă” a adus îmbunătățirea drumurilor comerciale spre Asia Centrală și ieșirea Chinei din izolarea ei. Pe la 1275 ajunge în

China vestitul călător venețian Marco Polo, ale cărui scrieri au constituit pentru Europa medievală cea mai importantă sursă de informații despre China. Situația economică precară, luptele interne, incapacitatea împăraților au dus la dezintegrarea statului condus de mongoli. Criza economică din sudul țării provoacă o mare răscoală îndreptată împotriva mongolilor, moșierilor chinezi și negustorilor străini, care a avut ca rezultat apariția unei noi dinastii, *Ming* — a treia dinastie chineză înființată de un țaran. În timpul dinastiei *Ming* (1368—1644) s-a eliminat tot ceea ce era străin, urmărindu-se reîntoarcerea la modelele clasice din epoca *Han*. Țara se bucură la început de pace și prosperitate. Dinastia *Ming* se baza pe un sistem administrativ cu o birocrație provenită dintre funcționarii literați confucianiști și proprietarii funciari. Căderea dinastiei era însă inevitabilă datorită corupției mandarinilor abuzivi și venalității eunucilor de la Curte. Economia sărăcește din cauza războaielor, foametei, inundațiilor. Toate acestea trebuiau să atragă „furia Cerului”. Inevitabil, populația se răscoală și are loc Marele război țărănesc (1628—1645) înăbușit de nobilii chinezi doar cu ajutorul manciuriilor. Aceștia profită de situație și cuceresc toată țara, peste care vor domni sub denumirea de epoca *Qing* (1644—1911). Luxul curții imperiale, corupția funcționarilor publici, birurile grele, sărăcia populației n-au putut fi compensate de progresele comerțului, artei, culturii, așa că răscoalele reîncep, alimentate și de sentimentele naționaliste împotriva manciuriilor și străinilor.

Tot în această epocă crește și presiunea economică și politică a europenilor asupra Chinei. Pe la 1675 Spătarul Milescu, boier și cărturar moldovean, a fost trimis de țarul Rusiei într-o misiune diplomatică la Beijing. La începutul sec. al XIX-lea, Anglia introduce în China și apoi alimentează deliberat viciul ruinător al fumării opiumului. După cele două „războaie ale opiumului” cu englezii (1840—1842 și 1856—1860), după răscoalele țărănești (exemplu: *Taiping*) și contra străinilor (de exemplu: a boxerilor), statul chinez iese slăbit și împărăția este pînă la urmă răsturnată de revoluția burgheză din 1911, cînd este proclamată Republica Chineză.

Constatăm că întreaga istorie de pînă acum a Chinei a fost un șir ciclic de creșteri și descreșteri, de înfloriri urmate de decadențe, de destrămări ale țării urmate de unificări, de întâmplări *Yang* urmate de evenimente *Yin* și invers. Desfășurarea în continuare a istoriei Chinei este de aceea aproape previzibilă.

În timpul primului război mondial s-au intensificat acțiunile antifeudale și antiimperialiste. În 1924—1927 s-a desfășurat primul război civil revoluționar, în care partidul naționalist *Gomindan* a colaborat cu cel comunist împotriva forțelor reacționare din nordul țării. În 1931 Japonia a început ocuparea Chinei, declanșînd un război ce s-a terminat de-abia în 1945. S-a petrecut o nouă destrămare a țării: în 1949 s-a proclamat Republica Populară Chineză, condusă de comuniștii lui *Mao Zedong*; naționaliștii conduși de *Cien Kaișek* s-au refugiat în *Taiwan*, unde au înființat Republica Națională Chineză.

Ce a urmat este istoria contemporană, pe care o cunoaștem din mass-media.

15.2. Istoria artelor marțiale chinezești

Chu Yuan, un poet care a trăit în jurul anului 300 î.e.n., spunea într-o odă:

„Deși corpul le era numai răni,
Inimile lor nu puteau fi înfrînte;
Ei erau mai mult decît curajoși,
Căci îi înflăcăra spiritul *Wu*.”

Wu înseamnă în chineză mai multe noțiuni legate de luptă și război. *Wu* înseamnă și știință, dar și bravură militară. Artele marțiale chineze s-au născut și au crescut sub influența ideii „*Wu*”.

Conflictele militare au la chinezi o istorie veche. Înaintea erei noastre, China era o putere militară formidabilă. Ea s-a menținut ca atare pînă în secolul al XIX-lea, cînd a venit în contact și în conflict cu puterile apusene. Din această confruntare China a ieșit foarte mototolită, neputînd ține pasul cu tehnica militară occidentală. Pe de altă parte, și ghinionul lipsei unor mari conducători în cîteva momente cruciale ale istoriei a dus la declinul militar al Chinei, din care ea nu și-a revenit decît în epoca noastră, cu eforturi uriașe.

De-a lungul secolului al XIX-lea și în prima jumătate a secolului XX, China a cedat teritorii și a fost silită să facă concesii puterilor străine, pierzînd din prestigiu. Casta militarilor, altădată ținută la mare cinste, ajunsese să fie luată în rîs, după cum rezultă și din zicala acelor vremi: „Nu poți face o prostituată dintr-o fată serioasă, nici cuie din oțel bun, nici soldat dintr-un om de treabă”.

Istoria *Wushu* poate fi împărțită în următoarele etape:

— perioada antică — pînă la *Lao Zi* pe la 600 î.e.n.;

— perioada daoistă — sau războinică — de la *Lao Zi* pînă la *Damo* (600 î.e.n. - 600 e.n.);

— perioada budhistă — sau populară — de la *Damo* pînă la al doilea război mondial;

— perioada modernă de răspîndire internațională a *Wushu*.

Deși informațiile sînt rare și neclare, pot fi descoperite preocupări pentru arte marțiale și metodele de luptă încă de pe vremea dinastiei *Zhan* (1122—225 î.e.n.). „Cartea Ceremoniilor” acestei dinastii, *Cronicile* din epoca „Primăverii și toamnei” (722—481 î.e.n.), literatura din perioada „Statelor războinice” (479—221 î.e.n.) amintesc de isprăvile unor nobili în lupte cu arcul, cu sabia, la trîntă. Lupta cu mîna goală era primitivă, cu ciocniri directe sau alte tehnici simpliste. Ea provenea dintr-o formă mai veche de luptă rituală denumită *Chi Yushi*, care comemora războiul purtat de legendarul Împărat Galben *Huang Zi* cu un monstru încorporat numit *Qi Yu*, acum 4.000 de ani. Sportul acesta ceremonial era practicat de țărani purtînd pe cap măști cu coarne de vită, cu care se împungeau ciocnindu-se unii de alții.

În timpul perioadei „Primăverii și Toamnei”, războiul era o activitate rezervată aristocrației. Nobilii învățau „cele 6 Arte”: comportarea în societate, muzica, tirul cu arcul, conducerea și folosirea carului de luptă, scrisul frumos (caligrafia) și aritmetica. Conflictele armate din acea epocă, între statele rivale, se caracterizau printr-o politețe cavalească de tip confucianist: în timpul luptelor se respecta rangul nobililor, se foloseau carele în locul pedestrașilor, săgețile erau slobozite pe rînd de cele două armate, inamicii asediați primeau hrană de la adversari etc. În epoca ce a urmat, a „Statelor războinice”, regalitatea și-a mai păstrat puterea, dar războaiele au devenit mai sîngeroase. Pe cîmpul de luptă infanteria a luat locul carurilor, inamicii înfrînți erau adesea omorîți, astfel că ceea ce fusese pînă atunci un fel de joc a devenit o treabă crudă, pe viață sau pe moarte. O dată cu ridicarea importanței pedestrașului, omul simplu a început să-l înlocuiască pe nobil în activitatea militară. *Hsun Zi* menționează că pedestrașul trebuia să aibă o forță neobișnuită. Comandanții din armata *Wei* (unul din Statele războinice) își alegeau soldații pe baza celor mai severe criterii. Astfel, candidatul trebuia să poată purta deodată: trei rînduri de armuri (peste piept, pe talie, pe coapse), o arbaletă grea de vreo 70 kg, o tolbă cu 50 de săgeți și o sulită. De asemenea, fiecare mai avea pe cap o cască, o sabie la șold, căra cu el hrană pentru trei zile și trebuia să poată mărșălui peste 45 de km pe zi.

Hsun Zi mai amintește și despre metodele individuale de luptă, atunci cînd arată cum cei din statul *Qin* puneau mare preț pe îndemînarea în atacul personal. Alt istoric, *Suma*

Qien, scria cu 150 de ani mai tîrziu: „Oamenii din *Qin* sînt timizi în luptele de grup, dar curajoși în cele individuale”.

Deși preocupări pentru metodele de luptă corp la corp au existat și mai devreme, probabil prima descriere a unei astfel de activități a apărut în literatură în timpul dinastiei *Han*. „Cartea artelor din perioada *Han*” conținea o descriere a celor „6 feluri de luptă cu mîna goală”, care din păcate s-a pierdut fără a i se cunoaște conținutul. Epoca respectivă era una de schimbări, de trecere de la feudalism, pe cînd războaiele încetau să mai fie o ocupație exclusiv a gentlemanilor iar oamenii simpli, cu metodele lor specifice de luptă, preluau un rol din ce în ce mai mare pe cîmpul de bătaie.

Cam în aceeași perioadă s-a dezvoltat și o altă învățătură, care ulterior a avut o mare influență asupra artelor marțiale. Este vorba de educația fizică bazată pe tehnici respiratorii și psiho-fiziologice. Învățăturile din cartea *Dao De Qing* (Calea și puterea) a lui *Lao Zi* (aproximativ 500 î.e.n.) se bazează și pe astfel de tehnici, deși acest aspect a fost ignorat sau subestimat de majoritatea comentatorilor. În continuare, dezvoltarea cunoștințelor asupra acestei învățături reiese din scrierile altor autori celebri: *Chuang Zi*, *Men Zi* sau din cărțile unor anonimi — de exemplu *Huai Nan Zi*, scrisă și ea înaintea erei noastre. În cursul dinastiei *Han* tîrzie (25—220 e.n.), faimosul medic *Hua To* a pus la punct o serie de exerciții fizice bazate pe mișcările a 5 animale — tigru, cerb, urs, maimuță, pasărea — care sînt folosite pînă în zilele noastre de numeroase școli de arte marțiale. Cunoștințele din ce în ce mai numeroase despre igiena corporală au fost sporite prin sosirea în China a călugărilor budhiști din India, în primele secole ale erei noastre. De la acești oameni, chinezii au preluat idei noi asupra sănătății, bazate pe o echilibrare a celor 4 elemente ce compun corpul omenesc: pămîntul, apa, focul, aerul. Aceste metode au fost preluate și integrate artelor marțiale moderne, constituind simburile școlilor interne *Nei Chia*.

În cursul dinastiei *Tang*, care a fost și perioada chineză a cavalerismului, puțini erau tinerii care nu se pricepeau la arte marțiale. Acestea căpătaseră o mare faimă datorită faptelor eroice săvîrșite de călugării războinici de la mănăstirea *Shaolin* din regiunea *Honan*, care-l ajutaseră pe primul împărat *Tang* să învingă armata dușmanului său *Wang Shi Chung*. După aceste evenimente, renumele metodelor de luptă ale mănăstirii *Shaolin* n-a încetat să crească pînă în vremea noastră, cînd numele de *Shaolin* este

aproape sinonim cu artele marțiale — cel puțin cu școlile externe de *Wushu*.

Se spune că împăratul *Hsiao Wen* din dinastia *Wei* din nord (386—534) a construit mănăstirea *Shaolin* pe muntele *Shao Shi* din provincia *Honan* tot atunci când a stabilit capitala la *Loyang*. La *Shaolin* călugărul *Bodhiruchi* a tradus scripturile budhiste în chinezește; aici a trăit și vestitul *Damo*; tot aici s-a oprit să-și tragă sufletul călugărul *Hsuan Tsang*, pe când se întorcea din India cu 600 de cărți în limba sanscrită.

Călugărul *Puti Damo* — sau *Bodhidharma* — este o figură legendară misterioasă dar foarte importantă, atât pentru istoria *Wushu* cât și pentru evoluția doctrinei *Chan* (*Zen*). Este sigur că el a existat și că a venit din India în China pe la 500 e.n., fiind al 28-lea patriarh budhist în succesiunea indiană și primul din cea chineză; alte amănunte documentare nu mai cunoaștem. În schimb, povești câte vreți.

Se pare că *Damo* a fost al treilea fiu al unui principe din sudul Indiei, ce făcea parte din casta războinicilor. *Damo* a primit o educație budhistă bazată pe tehnica *Dyana* (meditației), de la înțeleptul *Prajnatara*. Acesta i-a lăsat cu limbă de moarte sarcina de a trece munții Himalaia pentru a răspîndi învățătura. *Damo* s-a prezentat la curtea împăratului *Wu* din dinastia *Liang* (502—557), după care s-a stabilit la *Shaolin*-tsu. Mănăstirea *Shaolin* era deja un centru spiritual vestit. După ce a sosit la mănăstirea *Shaolin*, a stat nouă ani în meditație, așezat cu fața la zid, ascultînd „răcnete de furnicilor”. O dată, pe când medita, a adormit; se zice că această dovadă de slăbiciune a voinței l-a supărat atât de tare că și-a tăiat pleoapele și le-a aruncat pe jos; în locul acela a răsărit un tufiș de ceai — plantă pînă atunci necunoscută, pe care mai tîrziu călugării au folosit-o ca să le alunge somnul (Ceaiul nu era cunoscut în China pînă cînd a fost adus din India pe la 700—900 e.n., iar în Japonia a ajuns prin 1200 e.n., adus de un călugăr budhist). *Damo* a murit la adînci bătrîneți.

Damo apare ca Patriarhul (adică unicul urmaș legitim al lui *Budha* din generația respectivă) care, prin valorificarea curentului budhist *Mahayana* (în sanscrită „marele vehicul” — adică versiunea care susținea că la iluminare se ajunge prin asceză, opusă curentului *Hinayana* — adică „micul vehicul” — bazat pe trezirea prin ritual) și folosind practica fundamentală a meditației, a pus bazele doctrinei *Chan* (*Zen*).

Meritele lui *Bodhidharma* pentru dezvoltarea *Wushu* sînt chiar și mai neclare decît cele pentru dezvoltarea *Chan*-ului. Conform

legendei, *Damo* i-a găsit pe tinerii călugări chinezi de la *Shaolin* cu totul nepregătiți să-i urmeze sfaturile privind intensitatea practicii de meditație. Pentru a-i întări și a-i feri astfel de atracția altor secte — cu un regim mai blînd — *Damo* i-a învățat 18 exerciții de gimnastică, spre a le întări sănătatea, căli voința și mări capacitatea de autoapărare. Aceste exerciții sînt considerate drept izvorul *Gong Fu* și originea metodei de luptă *Shaolin*. Se știe însă că diverse forme de *Wushu* au existat în China și înainte de *Damo*; nu se știe însă cît erau ele de sistematizate.

Exercițiile descrise de *Damo* în „*Yi Qin Qing*” (tratatul despre schimbarea mușchilor), singura lui carte care a ajuns pînă la noi, sînt posturi statice, cu scop de educație fizică sau de sănătate; deci nu este vorba de arte marțiale. Totuși, datorită împlerii ulterioare a *Wushu* cu *Qigong* și cu gimnastica terapeutică, mulți susțin că *Bodhidharma* a introdus *Wushu* în China.

Varianta de budhism propovăduită de *Damo* a avut un succes fulminant și s-a răspîndit rapid în toată aria de influență chineză. Cu timpul, mănăstirea *Shaolin* și-a pierdut importanța de centru al *Chan*-ului, însă a devenit farul călăuzitor al tuturor școlilor de *Wushu* — aflate în declin dar căutătoare de idei înnoitoare.

Purtat de budhism, *Gong Fu* s-a răspîndit în popor ca o practică de mase cu multiple virtuți: cei bătrîni o foloseau ca să-și apere înțelepciunea, cei tineri ca să-și arate voința la șezători și serbări populare, călătorii ca să se apere, și așa mai departe. *Gong Fu* a devenit legendă.

Datorită impulsului dat de mănăstirea *Shaolin*, artele marțiale s-au răspîndit în toată China. Pe măsură ce se propagau, ele influențau dar erau și influențate de oamenii la care ajungeau. Multe fapte pe care le cunoaștem despre acea perioadă sînt dovedite și constituie istorie, sînt și altele care constituie tradiție, deoarece nu pot fi nici verificate nici confirmate. Tradiția însă nu poate fi ignorată căci, deși neconfirmată, nu este nici contrazisă de documente.

Astfel, în acea epocă a apărut *Chang Quan* (boxul lung), o secvență cu 32 de forme sau procedee, creată de *Tai Zi*, primul împărat al dinastiei *Sung*. Generalul *Yueh Fei* a elaborat boxul *Xingyi* cam în același timp.

Tradiția școlilor interne susține că sistemul *Shaolin* a izvorît din necesitatea unui mod de viață mai activ pentru călugării prea sedentari. Sistemul de educație fizică astfel pus la punct era ținut secret și nu erau primiți elevi nebudhiști. Treptat însă au pătruns în mănăstire și străini, care au contribuit alături

de călugări la perfecționarea metodei de luptă, pînă la transformarea ei cu timpul într-o artă de autoapărare, cu accentul pus pe acțiunile dure. Călugărul daoist *Chang Sanfong* de la mănăstirea *Wudan Shan*, în timpul dinastiei *Sung*, era numit de caracterul prea dur al metodelor de luptă *Shaolin* și le-a modificat într-o nouă variantă, cu acțiuni mai moi, pe care a numit-o *Nei Chia*, adică Sistemul intern. El prezenta astfel diferențele între sistemul extern și cel intern:

— Școala externă (*Wai Chia*) se ocupă cu: reglarea respirației, întărirea oaselor și mușchilor, îndemînarea de a înainta și de a te retrage, unificarea tăriei și slăbiciunii;

— Sistemul intern se ocupă cu: antrenarea oaselor și mușchilor, exerciții de *Qigong*, capacitatea de a supune atacul prin imobilitate; el urmărește înfrîngerea inamicului în chiar clipa cînd atacă.

Deși originea acestor afirmații nu poate fi confirmată, ele clarifică totuși unele nelămuriri asupra diferențelor dintre cele două sisteme (vezi cap. 2). În realitate, ambele sisteme din *Wushu* au atît caracteristici interne cît și externe, dar în proporții diferite. S-ar putea crede, cu oarecare îndreptățire, că denumirea de „exterior” ar fi legată de partea din afară a corpului — mușchi și oase —, în timp ce „interior” se referă la aspectele mintale, deci interne. Dar și alte interpretări ale acestor termeni sînt la fel de justificate: de exemplu, *Wai Chia* se referă la viața „în afara lumii” a călugărilor budhiști de la mănăstirea *Shaolin*. Sau, denumirea generică *Nei Gong* (munca internă) provine încă de la daoistii timpurii și de-abia ulterior au apărut tehnicile *Qigong* și metoda internă a lui *Chang Sanfong*, care se bazează pe, și sînt cuprinse în *Nei Gong*.

În timpul dinastiilor *Ming* și *Qing*, artele marțiale s-au răspîndit peste tot și au apărut multe din școlile actuale de *Wushu*. Cucerirea Chinei de către năvălitorii *Manchu* i-a făcut pe mulți luptători să se înroleze în societățile secrete de partizani care urmăreau alungarea străinilor și reinstaurarea puterii împăratului *Ming*. Cu miile s-au retras din nord, din fața invadatorilor, spre sud, răspîndind cu această ocazie și cunoștințele marțiale. Cu toate că nu și-au atins scopul de a alunga pe *Manchu*, luptătorii au reușit să facă totuși ceva: să propage artele marțiale în toate colțurile Chinei. Manciurienii, războinici și călăreți valoroși în felul lor, au reușit să mențină disidenții *Ming* sub control, impunînd tuturor chinezilor semnul supunerii — coada, care simboliza coada calului.

Despre luptele rebelilor *Ming* se cunosc numeroase fapte de pomină. Astfel, *Hung*

Xiu Chuan, un șef de bandă creștin, și-a impus legea pe valea fluviului *Yang Ze* mai mult de 12 ani, pe la mijlocul secolului al XIX-lea. *Hung* își antrena oamenii în lupta cu sabia, cu sulița și cu mîna goală.

Toate aceste acțiuni au pregătit în felul lor marea revoltă zisă a „boxerilor” de la sfîrșitul secolului al XIX-lea. Rebeliunea a luat naștere din sentimentele patriotice și anti-străine stîrnite și de Împărăteasa mamă. Revolta boxerilor a însemnat culmea activităților depuse de societățile secrete bazate pe arte marțiale, care aveau deja o lungă tradiție în China. Se cunosc societăți secrete — ai căror membri se puteau recunoaște între ei prin semne speciale — încă din dinastia *Han* timpurie (206 î.e.n. - 8 e.n.): asociația „Sprîncenelor roșii”, apoi „Turbanele galbene” pe la 170 e.n. Înaintea invaziei manciuriene, cea mai puternică era asociația „Lotusului alb”, la concurență cu asociația „Triadei”, despre care se spunea că fusese înființată chiar de călugării de la *Shaolin*.

Revolta „boxerilor” — cum i-au denumit colonialiștii occidentali pe partizanii chinezi care luptau cu mîinile goale sau cu arme albe — a început în provincia *Shantung*. S-a spus că asociația „Pumnii dreptății” (*Yi Ho Quan*), deși desființată în mod oficial în 1808, a reînviat și s-a răsculat tocmai acolo datorită faptului că regiunea *Shantung* a fost lovită simultan de trei calamități: inundație, foamete și colonialiști germani. În provincia *Shantung* existau condiții favorabile dezvoltării artelor marțiale. Cu două mii de ani înainte, pe vremea „Statelor războinice”, mulți rebeli se refugiaseră aici, determinînd apariția unei mentalități focoase.

Revolta, pregătită cu tehnici de luptă tradițională și cu practici religioase, erau excitați într-o comportare deosebit de sîngerоasă, dar pînă la urmă au fost distruși de mijloacele mecanizate ale „barbarilor” străini. Credința boxerilor că antrenamentele lor speciale îi făcuseră invulnerabili la orice fel de lovituri, chiar de sabie sau de glonț, au fost sistematic infirmate de practica confruntărilor cu armele de foc ale străinilor.

O dată cu abolirea Imperiului și instaurarea Republicii Chineze în 1911, răspîndirea artelor marțiale a continuat, cu tot recul produs de revolta boxerilor. După această catastrofă, toți practicanții au fost obligați să iasă din clandestinitate, să poarte uniforme și să se antreneze în public, iar artele marțiale au fost introduse în școlile publice. În perioada Generalilor (1917—1927), boxerii s-au adunat pe lîngă cei 1500 de șefi și comandanți de oști locale, care devastau țara.

Chinezii nu cunoșteau boxul european pînă acum 70—80 de ani. Deși stilul occiden-

tal avea și unele aspecte noi pentru chinezi, cum ar fi lovirea capului adversarului (chinezii considerau că lovirea corpului ar fi mai eficace), datorită regulamentelor sale sportive cu tot felul de restricții, boxul european nu a avut priză în China. Cele două sisteme de luptă — cel chinez și cel european — sînt diferite și în concepție și în tehnici: unul este o artă de luptă fără opreliști, celălalt un sport.

În 1928 *Wushu* (artele marțiale) a fost rebotezat *Guoshu* (artele naționale), trecîndu-se la organizarea și structurarea lui la scară națională. Au început campionatele naționale și s-au răspîndit competițiile regionale. Avîntul acesta n-a durat însă mult, din cauza războiului cu Japonia, care a împiedicat dezvoltarea, dar n-a distrus organizarea. În 1945, după război, erau două organizații naționale: Institutul național central de *Wushu* și educație fizică din *Sechuan* și Asociația chineză de *Wushu* din *Chung King*.

Datorită ridicării comuniștilor, care au luat puterea la început în nordul Chinei, mulți specialiști în *Wushu* s-au refugiat spre sud: în Taiwan, Hong Kong și alte părți. Pentru multe din aceste locuri sosirea refugiaților a constituit primul contact cu școlile marțiale din nord.

Guvernul comunist a sprijinit dezvoltarea *Wushu*, cel puțin în aspectele educative, sportive, terapeutice; totodată însă a combătut aspectele așa-zis mistice, retrograde, feudale ale învățăturii: de exemplu, respectabila relație tradițională profesor - elev, faptele supraomenești etc. S-a încercat și o studiere științifică, în spirit occidental, a aspectelor specifice și nelămurite ale *Wushu*-ului, acțiune realizată în comun cu sovieticii, pînă la ruptura ivită în 1960 între cele două state.

Literatura oficială comunistă chineză preamărea în scop propagandistic curajul și spiritul combativ prin termeni simbolici ca: „oțelire” (pregătirea pentru învingerea greutăților, un fel de antrenament mai strașnic), „cele trei curajuri” (să nu-ți pese de: greutate, oboseală, răni); „cele cinci hotărîri” (să nu te abați de la ideologia corectă; să-ți păstrezi condiția fizică indiferent de împrejurări; să-ți însușești măiestria tehnică; să nu dai înapoi de la antrenamentele grele; să te depășești în competiții). De asemenea, se răspîndeau legende și povești despre eroi populari (soldați, muncitori etc.) care rezolvau tot felul de sarcini imposibile, adeseori cu prețul vieții.

Chiar vestitul președinte *Mao Zedong* a avut legături strînse cu sportul și cu *Wushu*. Primul său articol, publicat în 1917, se numea „Un studiu asupra educației fizice”, în care el condamna atitudinea multor concepători de a evita eforturile fizice și recoman-

da îmbinarea educației literare cu artele marțiale — cam ca în vechiul dicton „șlefuieste mintea și sălbăticește corpul”.

Concepția conducătorilor militari din China comunistă era, printre altele, că „în război, nu logistica ci omul este factorul determinant”, și că „lupta corp la corp constituie în timpul războiului cea mai înaltă formă de angajament politic”.

Evoluția istoriei celei mai recente a dus însă și în acest domeniu la numeroase schimbări de atitudine și concepție. În prezent, chinezii de pe continent s-au aliniat la părerile uzuale și au dat libertate tuturor practicantilor de *Wushu* să se pregătească așa cum vor, indiferent că se bazează pe concepții materialiste sau idealiste.

15.3. Istoria Taijiquan-ului

Se cunosc patru teorii asupra originii boxului *Taiji*:

Cea mai răspîndită printre adepți este legenda călugărului daoist *Chang Sanfong*. O activitate atît de răspîndită ca „Arta perfecțiunii” nu putea să nu capete la chinezi și o culoare mitică, conform obiceiului lor de a învălui în poezie și legendă toată istoria, lucrurile, acțiunile. După cum susține această legendă, creatorul *Taijiquan*-ului ar fi fost călugărul daoist *Chang Sanfong*, care a trăit pe la sfîrșitul dinastiei *Song*, în secolul al XIII-lea.

Chang Sanfong era și mare expert în artele marțiale cunoscute în vremea lui, dar nu-i plăceau metodele dure și tehnicile brutale ce se foloseau. El și-a pus problema găsirii unor procedee mai blînde și mai eficiente de luptă. ca de obicei în astfel de situații, soluția problemei i-a venit din „întîmplare”. Dar revelația nu vine decît la cei pregătiți s-o priceapă. Cîți oameni n-au făcut baie sau n-au văzut un pietroi căzînd; dar numai *Arhimede* a înțeles de ce plutește un corp în apă, numai *Newton* a priceput ce este atracția pămîntului. La fel și *Chang Sanfong*: după ce pritocise multă vreme în minte problema, i-a fost „deajuns” să vadă o luptă între două animale ca să descopere principiile boxului *Taiji*.

Se povestește că odată, în cursul unei meditații care durase multe ore, auzi niște zgomoate neobișnuite. Întrerupse meditația ca să vadă ce era: un cocor atacase un șarpe, încercînd să-l prindă în ghiare și să-i rupă spinarea cu ciocul. Șarpele se foi ușor și sări să apuce pasărea, s-o strîngă și s-o sufoce. Cocorul se feri și el, se retrase și atacă din nou. Șarpele se mișcă vioi și se transformă într-un cerc. După cîteva atacuri, eschive, contraatacuri, șarpele reuși să învingă. *Chang* se frecă la ochi, de mirare; cînd deschise ochii, animalele dispăruseră.

Atunci a priceput că a avut o revelație, că i s-a arătat cum luptă forța cu slăbiciunea, concentrarea cu disiparea energiei, duritatea cu flexibilitatea. Ceeace l-a impresionat mai mult pe *Chang* a fost faptul că pentru a ataca, cocorul mai întâi se ghemuia, acționând cu întreruperi, în timp ce șarpele era așa de flexibil că putea să se apere și să atace fără pauze, dintr-o mișcare continuă.

A doua teorie susține că boxul *Taiji* a apărut în cursul dinastiei *Tang* și s-a dezvoltat ulterior despărțindu-se în patru școli: *Hsu*, *Yu*, *Cheng*, *Yin*.

A treia teză, mai rezonabilă, recunoaște deschis că nu se știe cine a creat *Taijiquan*-ul, dar el a fost dezvoltat de *Wang Zong Yueh*, originar din provincia *Shanxi*, care l-a introdus în provincia *Honan* în cursul perioadei *Chienlung* (1736—1795) din dinastia *Qing*. Conform acestei teorii, *Zong Yueh* a ajuns o dată în satul *Chenjiagon* din *Wen-Xien (Honan)* și i-a văzut pe săteni cum se antrenau conform unui stil de *Wushu* specific zonei. La hanul unde a tras i-au scăpat câteva observații cam nerespectuoase asupra celor văzute, suficient însă pentru ca un număr de localnici să se considere insultați și să-l provoace la duel. *Zong Yueh* i-a învins pe toți așa de ușor încât bătrânii satului, profund impresionați, l-au rugat să rămână cîtva timp cu ei și să-i învețe stilul său moale. *Wang* a acceptat și din această întâmplare s-a ajuns la apariția părerii că satul *Chenjiagon* este locul de naștere al *Taijiquan*-ului în China.

O a patra teorie pretinde că creatorul boxului *Taijiquan* ar fi fost *Chen Wangting*, care a trăit în secolul al XVII-lea. Nu se știe precis nici cînd s-a născut nici cînd a murit, dar se știe că aparținea celei de a doua generații dintr-o familie *Chen*, din județul *Wen-xian*, provincia *Henan*. Conform cronicilor locale, el a servit în garda regală din satul natal pe la 1641 și s-a pensionat după căderea dinastiei *Ming*. Pe la 1670, *Chen* a pus la punct 5 secvențe *Taijiquan*, o secvență *Chang Quan* (boxul lung) și o secvență *Paochui* (standard). Pentru crearea *Taijiquan*-ului, *Chen Wangting* a fost mult influențat de *Qi Jiguang* (1528—1587), un general vestit din armata imperială care a compilat 16 secvențe cunoscute dintr-un manual de instrucție militară denumit „Boxul cu 32 de Forme (Procedee)”. Dintre acestea, *Chen* a preluat 29, aranjîndu-le într-o secvență cu un stil specific. Principiile teoretice de bază ale metodei sale au fost expuse într-o baladă compusă de el, pentru ușurarea memorizării. Concepțiile sale își păstrează și azi valabilitatea.

În următoarele trei secole, secvențele boxului *Taiji* nr. 2, 3 și 4 s-au pierdut, iar

secvența „standard” a devenit secvența nr. 2 a școlii actuale *Chen*.

În timpul celei de a 14-a generații a familiei *Chen*, modul de execuție al secvenței *Taiji* nr. 1 s-a despărțit în două variante: stilul vechi (ortodox) și stilul nou (inovator). Separația nu a fost însă dramatică, întrucît principiile și posturile celor două stiluri au rămas destul de asemănătoare. Ulterior, secvența nr. 1 s-a transformat în variante ce constituie bazele școlilor actuale *Yang*, *Wu* (1), *Sun* și *Wu* (2).

Creatorul școlii *Yang* a fost *Yang Luchan* (1799—1872), fiul unor țărani săraci care a ajuns să învețe *Wushu* de la *Chen Chanxing*, dintr-a 14-a generație a familiei *Chen*. *Yang* se anagajase ca servitor la familia *Chen*, dar pe furis le urmărea antrenamentele iar noaptea se antrena imitînd mișcările surprinse peste zi. Bătrînul *Chen* l-a descoperit pe cînd se muncea de unul singur și, impresionat de voința și talentul băiatului, l-a primit ca elev. *Yang Luchan* a străpuns astfel secretul în care era învăluită arta boxului *Taiji*, transmisă numai din tată în fiu membrilor familiei *Chen*. După ce a devenit mare maestru de *Taijiquan* în stilul *Chen* vechi, pe la 40 de ani s-a întors acasă în județul *Yong-nian* din provincia *Hebei* și a început să predea arta sa. După un timp a plecat la *Beijing*, unde își câștiga existența dînd lecții de box *Taiji*. Pe baza bogatei sale experiențe, *Yang Luchan* a modificat secvența învățată de el, pentru a-i da un efect terapeutic mai pronunțat. Mai tîrziu, această secvență a fost din nou modificată de al treilea fiu al său, *Yang Jianhou*, care i-a imprimat „cadrul mijlociu”, respectiv posturile cu menținerea corpului la o înălțime mijlocie și mișcările lente, stabile și curgătoare. Și această secvență a fost apoi revizuită de mai multe ori de *Chengfu*, al treilea fiu al lui *Jianhou*, care i-a imprimat „cadrul mare”, ajungînd astfel la forma cunoscută de noi sub denumirea de școala *Yang*, cea mai răspîndită în prezent.

Principiile de bază ale stilului *Yang* sînt: „coboară” — adică golește partea superioară a trunchiului de orice forță și ancorează atenția în *Dantian*; „relaxează” — adică mințile și corpul să fie relaxate pentru ca *Qi*-ul să poată circula nestîngherit. Școala s-a dezvoltat de la cele 13 Forme (mișcări) inițiale pînă la secvențele actuale de 88 de Procedee, ba chiar 108 sau 128 în unele versiuni. Totuși, cea mai populară este acum Secvența scurtă, cu 24 de procedee, prezentată în capitolul 9.

La *Beijing* *Yang Luchan* a ajuns luptător și profesor vestit. Sînt nenumărate legende cu isprăvile acestui maestru faimos. O dată, de exemplu, a aruncat un tînr adversar la vreo 10 m, unde acesta s-a lovit de un perete și a leșinat. Totul a început printr-o provoca-

Cînd tînărul i-a dat un pumn în stomac, *Yang Luchan* n-a făcut altceva decît să expire cu un hohot de rîs, suficient însă pentru dezechilibrarea și proiectarea adversarului.

Din cele trei feluri de manifestare (*Li*) a energiei *Qi* cunoscute în *Taijiquan* — pe un plan, pe o linie dreaptă, într-un punct — *Yang Luchan* o stăpînea și pe ultima — cea mai grozavă, fiind capabil să-și concentreze forța pe o suprafață foarte mică. El a transmis măiestria fiilor și nepoților săi, astfel că familia *Yang* este cea mai vestită din cronica artelor marțiale chineze.

Yang Luchan a fost un om cumpătat dar exigent, după cum ne arată și următoarea istorioară. Fiul său cel mare, *Yang Banhou* (1838—1881) a luptat o dată într-un duel cu un alt mare campion, *Liu*, în fața a mii de spectatori. În cursul întrecerii, *Liu* l-a apucat pe *Yang* cu forță de încheietura mîinii — acesta declara mai tîrziu că a simțit ca o mușcătură de lup. *Yang* răspunse cu *Qieh Chin* (o formă de preluare și întoarcere a energiei adversarului), eliberîndu-și astfel mîna din prindere, dar totodată trîntindu-l pe *Liu* la pămînt și cîștigînd deci duelul. Plin de mulțumire, *Banhou* se duse acasă să-i anunțe tatălui său victoria. Bătrînul maestru îl măsură și-i spuse: „Hm, destul de bine, dar uite că ți-a rupt mîneca. Asta o fi box *Taiji*?”.

Se povestește că *Yang Banhou* nu numai că putea să leviteze, ca și tatăl său, dar mai dobîndise și o altă îndemînare: „capacitatea de aderență”. La peste 60 de ani, *Yang* a acceptat — cu multă greutate — să-și arate această îndemînare neobișnuită, fiind provocat de un luptător din sudul Chinei. Acesta a aranjat în curte cîteva cărămizi pe un cerc, la distanțe de un pas, apoi l-a rugat pe *Yang* să-și sprijine palma de spatele lui, fără să-l apuce de haină; dacă *Yang* pierdea contactul cu haina, în timp ce adversarul sărea de pe o cărămidă pe alta, ar fi pierdut întrecerea. Boxerul din sud a început să se miște în colo și încoace, iute și imprevizibil ca o rîndunică; *Yang* însă se ținea scai de el, orice ar fi făcut adversarul. Pînă la urmă acesta sări brusc pe acoperișul unui coteț din apropiere și se întoarse, sperînd să-l vadă pe *Yang* rămas de căruță. Dar *Yang* era tot acolo, sus, lîngă el, cu mîna lipită de haină, ca la început.

Yang Jianhou a fost un om cu firea mai blîndă decît a fratelui său *Banhou*. Învățătura drastică la care îl silea tatăl său nu i-a convenit și, ca să scape, a vrut la un moment dat să se călugărească, însă nu i-a mers. Se povestește că ajunsese așa de priceput în arta *Taiji* încît dacă ținea o rîndunică pe palmă aceasta nu mai putea zbura. *Yang* îi „auzea” energia și palma lui ceda la orice încercare de săritu-

ră a păsării, astfel că ea nu mai avea o bază de pe care să-și ia avînt. Tot el făcea Secvența *Taiji* și în poziția culcat.

Chen Weiming a învățat boxul *Taiji* de la *Yang Chengfu* (1883—1935), nepotul lui *Yang Luchan* și al treilea fiu al lui *Yang Jianhou*. Iată cum descrie *Chen Weiming* „adevăratul *Taijiquan*”: „Mulți practică azi boxul *Taiji*, dar ei nu fac adevăratul *Taiji*. Cel adevărat îți dă o anumită senzație și poate fi ușor recunoscut. Dacă faci adevăratul box *Taiji*, brațul îți este ca oțelul învelit în vată. Brațul este foarte moale, dar totodată i s-ar părea foarte greu cuiva care ar vrea să-l susțină. Asta se poate simți în *Tuishou*. Cînd atingi adversarul, mîinile îți sînt moi și ușoare, dar el nu se poate desprinde de ele. Cînd ataci, mîna parcă ar fi un proiectil care pătrunde curat și ascuțit, fără nici o rezistență. Cînd adversarul se trezește aruncat la 3 metri, deabia că a simțit puțină mișcare, dar nici un fel de forță. Și nu-l doare nimic. Mîinile tale se lipesc de el ușurel și totuși el nu se poate desprinde; curînd brațele îl dor așa de tare că nu mai poate rezista. Aceasta este adevărata metodă *Taiji*. Dacă ai folosi forța musculară, poate că l-ai mișca, dar senzația nu ar fi nici de curat, nici de ascuțit. Dacă el încearcă să folosească forța pentru a te controla sau ca să te împingă, ar simți ca și cînd ar vrea să prindă vîntul sau umbra. Peste tot dă de gol... Adevăratul box *Taiji* este minunat”.

Creatorul școlii *Wu* (1) a fost *Wu Yuxiang* (1812—1880) care a învățat stilul *Chen* „vechi” de la *Yang Luchan* și stilul „nou” de la *Chen Chinping*. El a creat o școală nouă, care îmbină toate stilurile lui *Yang Luchan*: „vechi” și „nou”, „mare” și „mic”.

De la început, caracteristicile școlii *Wu* erau: mișcarea continuă; relaxarea; plinul și golul; corpul drept; *Qi* dinăuntru mișcă corpul în afară; fiecare braț apără jumătatea sa de corp; mîinile nu se întind mai departe de verticala degetelor de la picioare. De asemenea, școala *Wu* mai avea și cîteva sărituri energice cu pleznirea labelor dar, pentru a ușura accesul oamenilor în vîrstă, aceste mișcări au fost eliminate.

De la *Wu Yuxiang* arta s-a transmis în serie la *Li Jyn*, apoi la *Hao Weichen* și mai departe la *Sun Lutang*. Fiecare din acești maeștri a modificat stilul original, botezînd altfel noile variante.

Creatorul școlii *Sun* a fost *Sun Lutang* (1861—1932), un mare maestru în numeroase stiluri de *Wushu*. El a învățat *Taijiquan* de la *Hao He*, un urmaș al lui *Wu Yuxiang*, și ulterior a încorporat aceste cunoștințe în secvențe deja știute de el din alte stiluri, creînd astfel o școală nouă. Stilul *Sun* se caracterizează

printr-o mare fluiditate a mișcărilor.

Creatorul școlii *Wu* (2) a fost *Wu Jianquan* (1870—1943), care a învățat „cadrul mic” al școlii *Yang* de box *Taiji*. Cu timpul, familia *Yang* a renunțat la varianta „cadrului mic”, ocupându-se numai de varianta „cadrului mare”, dar *Wu Jianquan* a perfecționat stilul învățat de el și a creat un stil nou, o combinație între cadrele mic și mare, cu mișcări care sînt totodată și compacte și largi.

Creatorul școlii *Chen* a fost *Chen Xin* (1849—1929), dintr-a 16-a generație a familiei *Chen*, în care s-a inventat *Taijiquan*-ul. *Chen Xin* a scris timp de 12 ani o carte în 4 volume despre școala *Chen* de *Taijiquan*, apărută în 1932 și apreciată drept cea mai originală și completă lucrare despre *Taijiquan*-ul ortodox.

Chun Manyi (1870—1942) și-a dat seama că Secvența uzuală pe vremea lui, cu 108 Forme (*Lao Jia*), era prea lungă și neatractivă, deci fără șanse mari de a se răspîndi. De aceea, și el a încercat o modificare a secvenței, introducînd mișcări de gimnastică în stil occidental și explicații științifice asupra exercițiilor. De exemplu, *Chun* a folosit mijloace didactice noi, ca bastonul și balonul, ca să ilustreze unele mișcări. Avînd relații politice, a reușit să introducă *Taijiquan*-ul ca materie de studiu în cadrul facultăților de educație fizică din China. Centrul de interes pentru „Calea Perfecțiunii” se mută cu timpul de la *Beijing* la *Shanghai*, unde, prin 1935, la o mare competiție de atletism, 5000 de elevi fac o demonstrație de *Taijiquan*. În 1936, la Jocurile Olimpice de la Berlin, se organizează de asemenea o demonstrație, dar în anii ce au urmat entuziasmul popular s-a mai răcit. Răspîndirea *Taijiquan*-ului a evăluat relativ slab pînă în 1956, cînd Societatea de Educație Fizică a Chinei a hotărît organizarea unei adunări naționale a specialiștilor și maestrilor de *Taijiquan*, care să țină un seminar de studiere aprofundată a Artei lor. Luîndu-se ca bază stilul cel mai răspîndit — *Yang* —, s-a pus la punct o Secvență scurtă,

Xin Jia, cu 24 de Forme, cele mai importante. Această nouă secvență (prezentată la capitolul 9) este cunoscută sub denumirea de „varianta de la *Beijing*” și a devenit extrem de răspîndită în China, fiind practică în școli, fabrici, spitale, parcuri, ferme etc.

În 1979, tot un colectiv de specialiști (pe vremuri, treaba o făcea un singur maestru!) a creat „Secvența cu 48 de Forme” (vezi capitolul 10), cu procedee și mișcări din aproape toate școlile de box *Taiji* cunoscute. La fel ca și *Xin Jia*, noua Secvență cu 48 de procedee urmărea atractivitatea mișcărilor, în scopul dezvoltării bazei de mase a *Taijiquan*-ului, fiind un exercițiu mai dificil, pentru elevii avansați. Aceștia ar fi putut să se plictisească și să se lase de sport dacă n-ar fi avut la dispoziție decît Secvența nouă (scurtă) și pe cea clasică (veche) — aceasta din urmă mult prea lungă și grea pentru gusturile moderne.

După apariția și răspîndirea competițiilor sportive cu demonstrații de *Taijiquan*, s-a constatat că erau prea mulți concurenți la proba de Secvență scurtă. Pentru a-i mai tria, s-a considerat oportună proba de Secvență medie, însă cea cu 48 de Forme s-a dovedit necorespunzătoare necesităților de concurs și astfel, în 1989, a apărut o nouă Secvență cu 42 de Forme, concepută mai ales pentru competiție.

În prezent, *Taijiquan* a devenit cu adevărat un sport mondial. El este practicat de sute de mii, de milioane de oameni din toată lumea; cei mai mulți sînt însă în China și Japonia. Există numeroase organizații naționale și internaționale care se ocupă numai de *Taijiquan* — sau și de el alături de alte arte marțiale chinezești. Federația Europeană de Wushu a fost înființată în 1985, iar în 1990 a luat naștere Federația Internațională de Wushu (I.W.F.).

La noi în țară, organismul oficial care se ocupă de răspîndirea *Taijiquan*-ului este „Asociația Română de Wushu” (înființată în 1992), afiliată la „Federația Română de Arte Marțiale — FRAM” (înființată în 1990).

16. Încheiere

O carte poate fi scrisă cu diverse intenții: să aducă bani autorului sau editurii; să educe sau să influențeze cititorul; să reamintească fapte sau informații, ș.a.m.d.. Această vrea să fie o pledoarie pentru mișcare, ca mijloc principal de obținere a sănătății.

Cred că orice om care a trecut printr-un spital sau a suferit de vreo boală prețuiește sănătatea; sînt mulți însă cei care-și dau seama de valoarea ei numai atunci cînd n-o mai au. De asemenea, cred că orice om suficient de matur va înțelege și de ce am scris această carte. Prin ea mă adresez celor conștienți de propria viață și de importanța sănătății pentru familie sau societate. Acești oameni pot să-și ia soarta în mîini și să facă ceva practic pentru sănătate, fără medicamente. Și nu mîine, ci azi!

Aș dori ca un număr cît mai mare de oameni să afle ce este Cale Perfecțiunii. Nu pot uita privirile compătimitoare ale trecătorilor și curiozitatea — uneori agresivă — a copiilor din parcurile pe unde mă nimeream să practic *Taijiquan*. Îmi veneau în minte (cu smerenia cuvenită!) vorbele „iartă-i Doamne, că nu știu ce fac”. Cu ajutorul acestei cărți mulți dintre ei poate vor pricepe ce este acest „dans” de unul singur și unii chiar vor începe să-l practice.

Am încercat, cu priceperea mea — să arăt ce cred, ce știu, cum fac chinezii — spre a ajuta altora să tragă învățăminte pentru viața și activitatea lor. Exemplele bune trebui urma-

te, după ce au fost trecute prin filtrul judecății personale. Nu orice fac alții constituie un model bun de urmat. Multe aspecte din viața străinilor nu pot, iar altele nu trebuie imitate. Un român nu poate deveni nici chinez, nici japonez; dar el poate deveni om de omenie, cu purtare exemplară, la fel cu a oamenilor de treabă de pretutindeni. Ar fi totuși păcat ca exemplele bune să nu fie urmate, fie din cauza necunoașterii sau neînțelegerii lor, fie din cauza inconștienței, iresponsabilității sau îngîmfării. Valoarea adevărată nu se sinchisește de aprecierile vulgului, iar „mai orb nu este cel fără ochi, ci acela care are ochi dar refuză să vadă”! De pildă, acela care refuză să-și accepte responsabilitatea pe care o are față de propria sănătate sau față de cei din jur.

Adeseori aud argumente: cum aș putea să fac eu mișcare, sau sport de sănătate — cînd eu sînt: bolnav, bătrîn, n-am voie, nu știu, n-am timp, n-am unde, n-am nevoie — și lista scuzelor invocate pentru a justifica lenea sau lipsa voinței poate continua. Astfel de întrebări sînt însă rezultatul unui mod greșit de gîndire, care nu va accepta nici un răspuns logic. Întrebarea corectă, la care veți ajunge în cele din urmă, este: vrei sau nu vrei să fii sănătos?

Dacă vrei, poți! Poți să faci și mișcare, găsești și timp și loc. Omul convins acționează fără imbolduri din afară.

Dacă ați avut curiozitatea să citiți cartea însă nu ați rămas cu ideea că problema are o

soluție, că există o Cale, știu că cea mai mare parte a vinei îmi aparține. Subiectul este și important — chiar vital — și interesant. Probabil că eu n-am reușit să-l prezint în straiile cuvenite. Deși caut și eu perfecțiunea, știu nu numai că n-am ajuns la ea, dar și că ea nu poate fi atinsă vreodată. Dar, nu vă ascundeți propriile slăbiciuni în spatele celorlalți. Gîndiți-vă că norocul (și sănătatea) și le face fiecare cu mîna (și sudoarea) sa!

Sper totuși că nu veți arunca cartea într-un raft de bibliotecă să o uitați acolo. Poate că veți mai căuta cîte ceva în ea. Vă rog apoi să priviți în jur să vedeți dacă boxul *Taiji* n-ar putea interesa vreun prieten care n-a aflat încă de existența cărții sau n-a putut s-o cumpere. Dați-i-o s-o citească. Poate se convinge și veți face împreună *Taijiquan*!. Recuperați însă cartea și din cînd în cînd mai frunzăriți-o, cred că veți descoperi numeroase informații sau înțelesuri pe care nu le-ați reținut sau nu le-ați priceput din lecturile precedente. Dar descoperirile nu sosesc oricum, ci numai dacă între timp cititorul s-a mai „copt”, doar dacă el a făcut cu sinceritate pași pe Calea propriei Perfecțiuni. Fără „transformarea” corpului dumneavoastră datorită influenței binefăcătoare a boxului *Taiji* nu veți reuși să „stoarceți” ceva nou din carte.

Ar mai fi de citit doar cîteva file. Ați ajuns la capătul drumului început odată cu primele pagini, ați aflat multe despre o lume minunată și prea puțin cunoscută. Dar de fapt „călătoria” de abia acum începe! „Drumul” este mult mai lung decît a putut încăpea între copertile unei singure cărți. Sper că — așa cum trebuie — bucata din Cale parcursă împreună va fi și pentru dumneavoastră nu un sfîrșit, ci un început de drum, de căutări, de progres, de satisfacție și, mai ales, de sănătate.

*Taijiquan*ul mai are încă multe exerciții, necuprinse în aceste pagini. De exemplu, cei interesați de latura marțială nu găsesc descrierea modului de utilizare în luptă a Formelor (procedeelor) Secvenței sau, cei interesați de problema *Qi*-ului vor deplînge printre altele, lipsa explicațiilor privind circulația bioenergiei în cursul mișcărilor din Secvență.

Acestea și încă multe alte aspecte ale Artei necuprinse în carte, sînt interesante dar nu esențiale; problemele de bază au fost arătate. Esența *Taijiquan* este practica corporală, munca individuală a fiecăruia cu el însuși — nu aflarea sau înțelegerea mintală a unor cunoștințe, exerciții, mișcări.

Căci, să nu ne facem iluzii: descrierea unei călătorii nu poate înlocui parcurgerea drumului, chiar scurt, cu piciorul. Ați aflat ceva despre boxul *Taiji*, dar nu știți ce este el. Această carte, informațiile din ea, nu sînt *Taijiquan*, ci doar o palidă reflectare a sa. Adevăratul *Taijiquan* este senzația personală ce apare în urma

practicării exercițiilor. Să nu confundăm gîndurile și priceperea intelectuală, imaginea mentală, cu realitatea sau fapta. În folclorul mănăstirilor *Zen* se amintește deseori parabola cu degetul și luna: dacă cineva întrebă „ce este luna?” și altcineva i-o arată cu degetul pe cer, nu trebuie confundată luna cu degetul arătător. Deși degetul constituie și el un răspuns corect la întrebare, luna este altceva. Exercițiile *Taijiquan* sînt doar un vehicul care ne ajută să mergem pe Cale. „Calea” este de fapt atitudinea omului față de propria viață, de propriile acțiuni. Ea nu este nici un deget, nici o sculă, nici o sumă de informații despre tehnici sau exerciții.

Am văzut că învățarea unei Secvențe de *Taijiquan* necesită oarecare timp. Totuși ea poate fi însușită de oricine într-o perioadă acceptabilă circa 10 ore efective, însumate, pentru Secvența cu 24 de forme. Dar chiar și atunci cînd o Secvență nu este executată corect, sau în întregime, efectele ei binefăcătoare pot fi constatate fără dubii. „Imperfecțiunea” în boxul *Taiji* nu înseamnă o depreciere a exercițiului făcut de elevul începător, față de varianta la care el va ajunge deabia după o viață de practică. Doar „cel mai lung drum începe (totuși) cu primul pas!”. În *Taijiquan* nu se pune problema de a munci acum, fără folos imediat, pînă va fi atins un scop depărtat, care doar el ar reprezenta adevăratul cîștig. Calea nu este doar un mijloc pentru atingerea *Țelului*. În *Taijiquan* Calea este chiar *Țelul*! Fiecare pas făcut cu sinceritate pe Cale te ajută să progresezi, îți schimbă poziția și punctul de vedere. Pînă la urmă ajungi să pricepi că nu atingerea *Țelului* contează, ci însuși parcurgerea Căii îți dă satisfacții.

Toate „Căile” pe care le știu duc spre același Vîrf: Calea Armoniei (*Aikido*), Calea Ceaiului, Calea Caligrafiei, Calea Medicinii, Calea Meditației — și multe altele. Iar Vîrf — ei bine, Vîrf, *Țelul*, nu poate fi numit, nici descris. Este ceva ce aparține fiecăruia și numai lui. Nu poate nimeni să-i spună altuia: ăsta e Vîrful tău! (așa cum au încercat comuniștii). Fiecare trebuie singur să și-l descopere și să-l accepte.

Dar „nu este suficient să faci fapte bune, trebuie chiar să fii bun!”. Adică să faci fapte bune în mod firesc, instinctiv, fără a te strădui sau a te constrînge cu ajutorul rațiunii. Altfel spus, să fii permanent și natural relaxat, lăsînd liberă circulația *Qi*-ului și armonizîndu-te fără să-ți dai seama cu lumea — nu să-ți impui această stare. Prin *Taijiquan* puteți deveni alt om.

Iar dacă ați înțeles că sînteți o fărmă de Univers, ce poate fi perfecționată printr-o muncă adevărată și ca urmare v-ați hotărît să mergeți pe această Cale, eu vă urez din toată inima „drum bun!”.

Anexa 1

1. MIC DICȚIONAR CHINEZ-ROMÂN

1. Cum se pronunță cuvintele chinezești?

Transcrierea sunetelor limbii chineze cu litere latine s-a făcut de-a lungul timpului în mai multe feluri. Actualmente varianta oficială valabilă este cea adoptată de autoritățile Republicii Populare Chineze în 1958, denumită sistemul „Pinyin”. O parte din literele folosite în transcrierea Pinyin se citesc la fel ca în românește: a, o, f, h etc. Iată cum se pronunță literele care se citesc altfel decât în limba română:

Pinyin	Se citește	Pinyin	Se citește
b	p	p	ph
c	th	q	ci
ch	cîi	r	ră sau j
d	t	t	th
e	ă	sh	ș
g	c	zu	iu
i (după c, h,r,s,z)	î	w	u
j	ț	z	tz
k	ch	zh	gi (ca Giur- giu)

2. Cîteva cuvinte uzuale (pronunția în paranteză)

Wo (uă) — eu
 Ni (ni) — tu
 Ta (tha) — el
 Women (uămă) — noi
 Nimen (nimă) — voi, d-voastră
 Tamen (thamă) — ei
 Shenme (șenmă) — ce, care
 Duoshao (tuosao) — cît
 Zenme (țănă) — cum
 Nar (nar) — unde
 Shei (șei) — cine
 Weishenme (ueișenmă) — de ce
 Shenme Shihou (șenmă șihou) — cînd
 He (hă) — și
 Gen (căn) — cu
 Huozhe (huogiă) — sau
 Hen (hăn) — foarte
 Xianzai (siențai) — acum
 Zhongshi (giongși) — mereu
 Yihou (ihou) — după
 Keshi (chăși) — dar, însă
 Zheyang (geiang) — așa
 Duile (tuilă) — da
 Bu (pu) — nu
 Hao (hao) — bine, bun
 Huai (huai) — rău
 Duo (tuo) — mult
 Shao (șao) — puțin
 Kuai (chuai) — repede, iute
 Man (man) — încet

Wennuan (uănnuan) — cald
 Leng (lăng) — rece
 Wan (uan) — tîrziu
 Zao (țao) — devreme
 Zhi (gi) — drept
 Yuan (iuen) — rotund
 Shu (șu) — vertical
 Heng (hăng) — orizontal
 Li (li) — forță
 Qi (ci) — energie; gaz
 Dao (tao) — cale; metodă
 Zi (tzî) — înțelept
 Yi (i) — voință
 Wu (u) — război; războinic
 Gong (cung) — măiestrie
 Taiji (thaiți) — suprem

Yi (i) — unu
 Er (ăr) — doi
 San (san) — trei
 Si (si) — patru
 Wu (u) — cinci
 Liu (liu) — șase
 Qi (ci) — șapte
 Ba (pa) — opt
 Jiu (țiu) — nouă
 Shi (și) — zece
 Bai (pai) — sută
 Qian (cien) — mie

Ren (răn) — om; persoană
 Shenti (șanthi) — corp; sănătate
 Shou (șou) — mînă
 Zuobianr (țuopiar) — la stînga
 Youbianr (ioupiar) — la dreapta
 Qian (cian) — înainte
 Hou (hou) — înapoi
 Qiang (ciang) — tare
 Ruo (ruo) — slab
 Shi (și) — plin
 Xu (su) — gol
 Xiao (siao) — mic
 Da (ta) — mare
 Zhong (giong) — greu
 Rongyi (runghi) — ușor
 Nan (nan) — dificil
 Chang (ciang) — lung
 Duan (tuan) — scurt
 Xin (sin) — nou
 Jiu (țiu) — vechi
 Bao (pao) — subțire
 Hou (hou) — gros
 Shang (șang) — sus
 Xia (sia) — jos
 Wai (uai) — exterior
 Nei (nei) — interior

Liang (lien) — ambii, pereche
 Mei (mei) — fiecare
 Dou (tou) — toți
 Quanti (ciuenthi) — toți

Jintian (ținthien) — azi
Mingtian (mingthien) — mâine
Zuotian (țuothien) — ieri
Fen (fen) — minut
Dian (tien) — oră

Shi (șî) — a fi; existență
You (iou) — a avea; avere
Zuo (țuo) — a face; făcut
Hui (hui) — a ști; știință
Dong (tung) — a înțelege
Taolun (thaolun) — a explica; explicație
Du (tu) — a citi
Xie (sie) — a scrie
Xuexi (siuesi) — a studia
Qu (țiu) — a merge
Bangzhu (pangiu) — a ajuta
Kaishi (caișî) — a începe; început
He (hă) — a bea
Chi (ci) — a mânca
Tui (thui) — a împinge
Zhi (gi) — a arunca
Zhuiluo (giuiluo) — a cădea
Xue (sue) — a învăța
Nazhuo (nagiuo) — a ține

Sudu (sutu) — viteză
Zhongliang (giunglian) — greutate

Bing (pîng) — bolnav
Jiankang (țienjang) — sănătos

Xuesheng (sueșăng) — elev
Laoshi (laoșî) — profesor
Ke (chă) — lecție
Quan (ciuen) — pumn; box; luptă
Zhang (giang) — palmă
Shouzhi (șougîi) — deget
Zhou (giou) — cot
Jian (țien) — umăr
Bei (pei) — spate
Tou (thou) — cap
Jing (ting) — gît; ceafă
Yao (iao) — sold
Tui (thui) — picior
Xi (si) — genunchi
Ji (țî) — coloana vertebrală
Fu (fu) — abdomen
Duzi (tuți) — abdomen
Xin (sin) — inimă
Fei (fei) — plămîn
Shen (șăn) — rinichi
Gan (can) — ficat
Xue (sue) — sînge
Huxi (husi) — respirație
Shui (șui) — apă
Fan (fan) — mîncare
Zhuyi (giui) — atenție
Xiansheng (sienșăng) — domn; domnule

Beijing (peițing) — Pekin
Zhongguo (djungcuo) — China
Zhongwen (djunguăn) — limba chineză

3. Cîteva expresii uzuale

Qing (cing) — vă rog
Xiexie (siesie) — mulțumesc
Nihao (nihao) — bună ziua
Qing Wen (cing uăn) — dați-mi voie să întreb
Bu hui (pu hui) — nu pot
Bu Zhi-dao (pu giî tao) — nu știu

Anexa 2

2. SCURT DICȚIONAR ROMÂN-ROMÂN

Să ne lămurim asupra înțelesului câtorva cuvinte folosite în carte căci, dacă nu ne înțelegem, degeaba discutăm:

Alchimie — chimia dinaintea epocii științifice, care folosea metode empirice și practici magice îndreptate mai ales spre prepararea unor substanțe cu puteri miraculoase

Artă — îndemînare deosebită într-o activitate; pricepere; măiestrie; îndeletnicire care cere multă îndemînare și anumite cunoștințe; de exemplu: artă marțială

Antropomorfism — credință mistică potrivit căreia se atribuie lucrurilor și fenomenelor naturii forme și sentimente omenești

Cabală — mod de interpretare mistico-religioasă ebraică a Vechiului Testament; doctrină ezoterică bazată pe această interpretare, folosind alegorii și o simbolică fantastică a numerelor și literelor

Contemplație — meditație, observare pasivă a fenomenelor, opusă atitudinii active

Doctrină — totalitatea principiilor unui sistem politic, științific, religios etc

Exoteric — accesibil sau destinat tuturor; public (despre doctrine filozofice sau ritualuri religioase)

Extaz — stare psihică de mare intensitate, caracterizată prin: întreruperea aparentă a contactului cu lumea înconjurătoare, imo-

Misticism — concepție idealistă despre lume, de natură religioasă, care susține credința în existența unor forțe supranaturale și posibilitatea omului de a comunica direct cu acestea (prin revelație, intuiție, extaz)

Ocult — ascuns, tainic, misterios

Ocultism — concepții și practici legate de forțe supranaturale, misterioase, cu care ar putea comunica anumiți oameni inițiați în „secrete” sau înzestrați cu capacități anormale.

Postură — situație în care se află cineva, ceva, la un moment dat; ansamblul pozițiilor diverselor părți ale corpului, între ele; de exemplu: postura călărețului (*Mabu*)

Poziție — felul, situația în care este plasat un lucru, o persoană, în raport cu altceva, cu un reper; de exemplu: poziția mîinii față de corp; poziția boxerului față de adversar

Procedeu — fel, mod de a acționa pentru realizarea unui scop; mod sistematic de exe-

bilitate, scăderea autocontrolului, euforie, halucinații etc. — care apare sub influența unor ritualuri și practici religioase

Ezoteric — care poate fi înțeles numai de cei inițiați; ascuns, secret

Ideogramă — semn grafic care reprezintă un cuvînt nu prin litere ci prin desemnarea noțiunii

Învățătură — sistem de îndrumări teoretice și practice într-un anumit domeniu de activitate; doctrină; principiu teoretic și practic

Iluminism — concepție religioasă care susține existența inspirației directe de la divinitate (iluminare)

Magie — totalitatea procedeelor, formulor, gesturilor etc. prin care se crede că pot fi invocate anumite forțe supranaturale spre a produce miracole

Marțial — ostășesc, militar; de război, de luptă (de la Marte — zeul războiului la romani)

Meditare, meditație — a examina, a studia ceva din toate punctele de vedere; a cuta adînc

Metodă — un mod (sistematic) de cercetare, de cunoaștere și de transformare a realității înconjurătoare; procedeu sau ansamblu de procedee folosite în realizarea unui scop; fel de a proceda

Mistic — care are un înțeles ascuns; care rămîne neînțeles; inexplicabil pe cale rațională; secret, tainic

cutare a unei operații sau a unui proces prin folosirea unei anumite metode; de exemplu: procedeu de luptă, procedeu „Șarpele alb scoate limba”

Religie — credință în ființe sau forțe supranaturale și adorarea lor, corelat cu existența unor organizații sau instituții corespunzătoare

Tehnică — ansamblul metodelor, procedeelor și regulilor, îmbinate cu o anumită măiestrie personală, aplicate în executarea unei operații sau lucrări sau, mai general, în practicarea unei profesii; de exemplu: tehnica de luptă; tehnica *Wushu*

Transcendent — care se ridică deasupra unui nivel dat; ceea ce se află dincolo de orice experiență posibilă, fie că este vorba de realități (lucruri în sine) fie de principii ale cunoașterii; de exemplu: problema transcendențială

Anexa 3

3. BIBLIOGRAFIE

1. Derlogea, Șerban și Ionescu, Dan Corneliu — Aikido, Calea armoniei — București, 1990.
2. Drîmbă, Ovidiu — Istoria culturii și civilizației — Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1984.
3. Eliade, Mircea — Istoria credințelor religioase — Ed. Științifică, București, 1990.
4. Kernbach, Victor — Dicționar de mitologie generală — Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1989.
5. Ian Hin-Sun — Filozoful antic chinez Lao Tzi și învățătura sa — ESPLA, București, 1955.
6. De Morant, Soulié — Les préceptes de Confucius — Piazza Editeur, Paris, 1929.
7. Sun Tzî — Arta războiului — Editura Militară, București, 1976.
8. Dumitriu, Anton — Culturi eleate și culturi heracleitice — Cartea Românească, București, 1987.
9. Despeux, Catherine — Taiji Quan art martial, technique de longue vie - Editions de la Maisnie, Paris, 1981.
10. Sohn, Robert — Tao and T'ai Chi Kung — Destiny Books, Rochester, Vermont, 1989.
11. Draeger, Donn și Smith Robert — Asian fighting Arts, Berkley Medalion Books, New York, 1974.
12. Shirong, Zhou și Ou, Guang An — Călător la grotă de foc — Editura pentru turism, București, 1990.
13. De Wespim, Dominique - Tai Ki Tchuan — Les nouvelles éditions Marabout, Verviers, 1980.
14. Habersetzer, Roland — Kung-Fu — Editions Pygmalion, Paris, 1976.
15. Habersetzer, Roland — Taiji Quan, sport et culture - Ed. Amphora, Paris, 1983.
16. Kong Ping Cheung și Pujal J. — L'entraînement au Siu Lam Kung Fu — Chiron Sports, Paris, 1977.
17. Pike, Geoff — The Power of Chi — Bay Books, London, 1980.
18. Regoli, Claude — Manuel complet de Kung-Fu — Editions de Vecchi, Paris, 1989.
19. XXX — Apprenez les arts martiaux chinois — Editions Zhaohua, Beijing, 1983.
20. China Sports — Traditional Chinese Fitness Exercises — New World Press, Beijing, 1984.

Reviste:

1. „China Sports”, Beijing, 1986-91.
2. „Wushu”, București, 1992.
3. „Dragonul negru”, București, 1990-91.

Tabla de materii

1. Taijiquan — o picătură din înțelepciunea chinezească	3
1.1. Introducere	3
1.2. La ce servește practicarea Taijiquan-ului?	7
2. Wushu — școlile externe și școlile interne	9
2.1. Ce este Kungfu și ce este Wushu?	9
2.2. Școlile externe	10
2.3. Școlile interne	11
2.4. Originea metodelor interne	11
2.5. Caracteristicile generale ale stilurilor interne	13
2.6. Mijloacele de lucru ale stilurilor interne	13
2.7. Scopurile stilurilor interne	14
2.8. Sfaturi pentru însușirea unei școli interne de Wu Shu	14
2.9. Care sînt școlile „interne” de Wushu?	18
3. Concepția chinezească tradițională despre lume	21
3.1. Daoismul	22
3.2. Confucianismul	25
3.3. Budhismul	26
3.4. Concepția daoistă despre creația lumii	27
3.5. Dao și Principiile acțiunii	30
4. Apicarea teoriei despre Yin și Yang la Taijiquan	33
4.1. Știința despre Yin și Yang	34
4.2. Stabilirea caracterului Yin-Yang	34
4.3. Cele 7 Teoreme ale Ordinii universale	35
4.4. Cele 12 legi ale Transformărilor	36
4.5. Esența Qi-ului	36
4.6. Polarizarea Qi-ului	37
4.7. Nașterea energiilor Yin-Yang	37
4.8. Principiile esențiale ale Taijiquan-ului	38
5. Energia internă — Qi	41
5.1. Controlul suflului	43
5.2. Stăpînirea Qi-ului	43
5.3. Manifestări ale Qi-ului	45
5.4. Performanțe bazate pe Qigong	46
6. Bazele teoretice ale Taijiquan-ului	49
6.1. Mentea conduce toate mișcările	49
6.2. Să fii moale	50
6.3. Să fii lent	51
6.4. Să fii neagresiv	52
6.5. Să fii natural	52
6.6. Să fii sensibil	53
6.7. Să fii cumpătat	53
6.8. Să fii mereu în mișcare	53

6.9. Să fii neîntrerupt	54
6.10. Să nu fii grăbit	54
6.11. Să fii atent	54
6.12. Să fii în armonie	55
6.13. Sfaturi de la cei vechi privind mintea și echilibrul corpului	56
6.14. Concluzii	61
 7. Postura și mișcarea în Taijiquan	 63
7.1. Ce este „Forma”?	63
7.2. Capul	64
7.3. Corpul	66
7.4. Picioarele	67
7.5. Brațele	68
7.6. Echilibrul general al corpului	69
7.8. Respirația firească	71
7.9. Cîteva principii importante ale Taijiquan-ului	72
7.10. Procesul de învățare a Taijiquan-ului	75
 8. Metoda de studiere a Taijiquan-ului	 79
8.1. Este oare necesar un program de studiu?	79
8.2. Care sînt etapele învățării artei Taijiquan?	79
8.3. Metoda chinezească de învățare a Taijiquan-ului	80
8.4. Școala tradițională de Wushu	81
8.5. Unele aspecte tehnice ale școlarizării	84
8.6. Salutul	85
8.7. Gradațiile elevilor	85
8.8. Programă analitică a școlii Taijiquan	86
8.9. Cele trei etape ale învățării unei secvențe	86
8.10. Sfaturi pentru cei ce studiază o Secvență Taijiquan	87
8.11. Cîteva întrebări importante pentru autocontrol	88
8.12. Locul de antrenament	89
8.13. Cînd se face antrenamentul	90
8.14. Îmbrăcămintea	91
8.15. Condițiile ideale pentru antrenament	91
8.16. Treptele uceniciei	91
8.17. Competiția de Taijiquan	92
 9. Secvența cu 24 de procedee (Forme)	 95
 10. Secvența cu 48 de procedee (Forme)	 115
 11. Exerciții cu partener: împingerea mîinilor	 154
11.1. Introducere	154
11.2. Principii și reguli generale de mișcare în Tuishou	155
11.3. Etapa întâi — Tehnica de bază	156
11.4. Etapa a II-a — fără pași	165
11.5. Etapa a II-a — cu pași	165
11.6. Etapa a IV-a — Da-Lu	170
11.7. Ce trebuie să-i faci adversarului?	174
11.8. Ce nu e bine să faci?	174
11.9. Sfaturi pentru învățarea Tuishou	175

11.10.	Împingerea mâinilor și relațiile între oameni	175
11.11.	Lupta liberă în Tuishou	176
12.	Exerciții ajutătoare pentru Taijiquan	177
12.1.	Clasificare	178
12.2.	Exerciții pentru încălzire și pregătire fizică	179
12.3.	Grupa A — exerciții pentru umeri și brațe	180
12.4.	Grupa B — exerciții pentru picioare	182
12.5.	Grupa C — exerciții pentru talie	184
12.6.	Grupa D — exerciții pentru mâini	186
12.7.	Grupa E — exerciții deplasare	188
12.8.	Exerciții pregătitoare pentru Secvență	190
12.9.	Desfășurarea antrenamentului	190
13.	Baduanjin	192
14.	O viață sănătoasă	199
14.1.	Cîteva idei generale	199
14.2.	Despre curățenie	200
14.3.	Ce înghițim?	202
14.4.	Cura de apă	203
14.5.	Pe scurt	204
15.	Istoria Taijiquan-ului	205
15.1.	Istoria Chinei în cîteva cuvinte	205
15.2.	Istoria artelor marțiale chinezești	207
15.3.	Istoria Taijiquan-ului	211
16.	Incheiere	215
	Anexa 1 — Mic dicționar chinez-român	217
	Anexa 2 — Scurt dicționar român-român	219
	Anexa 3 — Bibliografie	220



EDITURA APIMONDIA
București 1994

Lei 2800